



FIAB
Mestre
Amici della Bicicletta

FIAB Amici della Bicicletta Mestre

aderenti a Fiab onlus e ECF

Via Col di Lana 9/A - 30171 Mestre - tel/fax. 041928162

info@amicidellabicicletta.org - www.fiabmestre.it/

Come mantenersi belli elastici e forti per la bici quando non si pedala

Corso di ginnastica dolce

Inizio Corso: fine ottobre 2017

Fine Corso : aprile 2018

Orari disponibili (indicare in segreteria la fascia oraria di preferenza):

Martedì – Giovedì dalle ore 11:00 alle ore 12:00

Lunedì – Mercoledì dalle ore 17:00 alle ore 18:00

Costi per 8 lezioni con frequenza bisettimanale:

soci 60 € - non soci 70 €

La quota comprende: 8 lezioni frequenza bisettimanale con insegnante qualificata e programma mirato per il gruppo, suggerimenti nutrizionali e suggerimenti per attività da fare a casa, uso della sede, spese di segreteria.

Il corso si terrà presso la **sede di FIAB Mestre in via Col di Lana 9-A.**

Il corso verrà attivato in base alle preferenze pervenute con un minimo di 10 partecipanti.

Istruttore e socia di FIAB Mestre: **Jennifer Ortbach**

Jennifer è Personal Fitness Trainer certificata dal 2002; ha conseguito lauree in scienze motorie e massofisioterapia in Canada dove ha eseguito programmi d'allenamento, massaggi, consulenze nutrizionali e massoterapie presso Studi di Ontario e Toronto; in Italia ha lavorato 4 anni presso Virgin Active Village di Mestre. Il suo obiettivo come personal trainer è quello di aiutare gli individui a migliorare la loro forma fisica per la salute, per uno sport o semplicemente per sentirsi meglio di sé.

Jennifer offre la sua esperienza ai soci di FIAB Mestre per mantenere la forma fisica durante l'inverno ed essere pronti a risalire in sella in primavera.