



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Dipartimento
di **NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO**

Proposta gennaio 2021

DAVANTI ALLO SCHERMO IN MOVIMENTO

per studentesse e studenti Univr



ATTIVITÀ ONLINE CENTRO FITNESS

Allenarsi è un ottimo modo per stare bene, vi invitiamo a farlo insieme al Centro Fitness.

**PER VOI STUDENTESSE E
STUDENTI**

**4 lezioni a settimana a soli
10 euro al mese**

Per informazioni Elisa Ridolfi

324 5414857 - centrofitness.vr@gmail.com

AREE DI ATTIVITÀ

POSTURAL BODY AND MIND

Area adatta a chi ha posture scorrette, tensioni muscolari e tende a muoversi poco; efficace anche acquisire una maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo.

TONE UP AND SYSTEM

Programmi di allenamento finalizzati alla tonificazione dei muscoli e al miglioramento della resistenza e della coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare.

COREO ACTIVITIES

Area pensata per chi vuole fare allenamento aerobico a bassa intensità e a lunga durata.



PER ISCRIVERSI

Per iscriverti alle lezioni online occorre scaricare due applicazioni: **Bookyway** e **Zoom**.

Per iscriversi, contattare il Centro Fitness: centrofitnessvr@gmail.com.

Per tutte le informazioni, consultare: www.sport.univr.it