

# LA MACCHINA DEL FITNESS

Primo evento in  
Sardegna

**NUTRIZIONE  
SPORT  
RELAX**

**ISILI 16 SETTEMBRE  
ORROLI 17 SETTEMBRE  
SADALI 1 OTTOBRE**

**PARCO DI ISILI  
PIAZZA CADUTI  
PIAZZA CENTRALE**

E' L'OCCASIONE PER DIVERTIRSI IN MODO SANO!!

ORE 08.00 HATHA YOGA

PRESENTAZIONE LAVORI & COLAZIONE A BOUFFET;

ORE 09.00 WALKING ;

ORE 10.00 KICK BOXING

ORE 10.30 HAIKIDO

ORE 12.00 PRESENTAZIONE NUTRIZIONISTA CIBI E BEVANDE;

ORE 13.00 PRANZO DA SCEGLIERE NEGLI STAND ALIMENTARI;

ORE 14.00 PRESENTAZIONE ASL BENESSERE E SALUTE;

ORE 15.00 MASSAGGI E RELAX;

ORE 16.00 PILATES

PRESENTAZIONE STAND SUL BENESSERE;

ORE 17.00 COREOGRAPHIC STEP;

ORE 17.30 TOTAL BODY;

ORE 18.00 WALKING ;

ORE 19.00 POWER YOGA;

ORE 20.00 AEROBICA LATINA: SUMBA FITNESS....

NON FINISCE QUI!!.....

CORSO DI SALSA GRATIS PER TUTTI FINO ALLE 24.00

**Costi:**

1. **LEZIONE SINGOLA 3,00**

2. **TUTTA LA GIORNATA 10,00 (PER CHI SI ISCRIVE ENTRO IL DIECI SETTEMBRE I MASSAGGI SARANNO GRATIS)**

3. **2 GIORNATE 15,00**

4. **UN PASTO 5,00 – 2 PASTI 6,00**

1. **I MASSAGGI SARANNO GRATIS DALLE 15.00 ALLE 17.00 FINO ESAURIMENTO POSTI....DALLE 17 ALLE 19 A PAGAMENTO**

2. **CI SARANNO VARIAZIONI DI ORARI E DISCIPLINE AD ISILI E A SADALI....**

**PER INFO CONTATTATE NICOLETTA  
3805474457 E/O IRENE  
3471344373**

Aperto a tutti

Vi aspettiamo numerosi

I nostri istruttori:  
Sabrina Lai (athlon club  
Elisabetta Delitala (hatha  
yoga-rigenerazione  
posturale)  
Irene Mereu (polisportiva  
orrolese)  
Mauro Leoni (asd club orroli)  
Luca melis (fitness & wellness  
isili)—(centro  
fisiokinesiterapia sarcidano  
isili)  
Eddy Garrasco( studio 54  
San Vito)

Roberta Lecis (happy center  
senorbì)

Tanti gadget vi  
aspettano!

In collaborazione con il Comune di Seulo e il Gal Sarcidano e Barbagia di

