

Mantenersi attivi anche durante la chiusura della palestra

Durante questi giorni di fermo obbligatorio delle attività è importante per tutti i nostri atleti piccoli e meno piccoli mantenersi in forma. Ecco il programma elaborato dall'istruttore Luca Di Bartolo che raccomandiamo caldamente di seguire a tutti i nostri atleti.



[Tenersi in forma! @schermadesio](https://www.instagram.com/schermadesio)