

VareseNews

Ginnastica funzionale con Varese Corsi

Pubblicato: Lunedì 22 Dicembre 2025



Con **Varese Corsi** prende il via un corso di ginnastica funzionale pensato per chi desidera allenarsi in modo efficace, combinando esercizi a corpo libero e con pesi in un percorso adatto a ogni livello di preparazione.

Da lunedì 9 febbraio “**Ginnastica Funzionale: corpo libero e pesi**”, quindici lezioni dalle **18:00 alle 19:00**, alla palestra della **Scuola Elementare Morandi**.

Durante le lezioni, guidati da Domenico Genovese, i partecipanti seguiranno un programma strutturato per sviluppare forza, resistenza, coordinazione e flessibilità, migliorando la forma fisica generale e la capacità del corpo di affrontare le attività quotidiane con maggiore efficacia. Un percorso indicato sia per chi si avvicina per la prima volta all’attività fisica, sia per chi desidera mantenersi allenato e raggiungere nuovi obiettivi di benessere.

Il corso è aperto a tutti senza necessità di esperienza pregressa. Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino personale e una coppia di manubri da 2 o 3 kg.

Per maggiori informazioni e per iscriversi, [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

