

Il menù di ginniG

ANTIPASTO: Motivazione!

- all'attività fisica
- a uno stile di vita salutare

 ginniG Coach
 Motivatore

PRIMO PIATTO: Esercizio fisico divertente

- Circuito ginniG

 ginniG Coach

Accompagnato da:

- Esercizi a corpo libero (stretching, ginnastica)

SECONDO PIATTO: Stile di vita salutare

- Attività fisica
- Alimentazione sana
- Relazioni sociali
- Crescita personale

 ginniG Coach
 Nutrizionista
 Motivatore

Accompagnato da:

- Approccio positivo alla vita

DESSERT: Gioco

- Eventi speciali

 Animatore



La Filosofia di GinnigTM

