



Università
degli Studi
di Palermo



SPPEFF
SCIENZE PSICOLOGICHE PEDAGOGICHE
DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLA FORMAZIONE

SEMINARIO

GINNASTICA FINALIZZATA
AL FITNESS E ALLA SALUTE

5 FEBBRAIO 2026

Palestra Marte Club

MASTER TEACHER
ALESSANDRO VENTIMIGLIA
GIOVANNI DI GREGORIO
SALVATORE GUGLIELMINO

0,5 CFU

Registrati



<https://bit.ly/fitnessesalute>

PROGRAMMA

- I benefici della Ginnastica a corpo libero sia da un punto di vista psicofisico che posturale
- forza, potenza, resistenza e mobilità
- sana e corretta alimentazione

8:30 / 13:30

MARTE CLUB

VIA MONTEGRAPPA, 56

PALERMO