

LADY RADIO in-FORMA

SESSIONE DI ALLENAMENTO A DISTANZA
17 minuti alle 17 di ogni giorno
in diretta su LADY RADIO

UN PROGETTO DI SPORT COLLETTIVO
IN COLLABORAZIONE CON IL QUARTIERE 1

POCHE SEMPLICI REGOLE



1 TUTTI I POMERIGGI ALLE ORE 17.00
SINTONIZZATI SU LADY RADIO



2 ALLENATI CON MSP
SUL TERRAZZO O
IN SALOTTO
E DIVERTITI



3 POSTA SU INSTAGRAM E FACEBOOK
UN SELFIE O UN VIDEO MENTRE
FAI ATTIVITÀ CON
#HTRA1#MSP#LADYRADIO