

# ACTIVDISPENS®

**Per tutti gli esercizi è necessario al massimo il materiale seguente:**

**2 palloncini**

**3 footbag**

**3 palline per giocare**

**2 bottiglie PET (0,5-1,0 l)**

**Thera-Band (diversi livelli di resistenza)**

**2 palloni da volley**

**1 pallone da basket**

**1 pallone da ginnastica**

**1 pallina da tennis**

**1 panchina**

**1 cassone**

**1 - 3 tappetini**

**1 asticella**

**1 corda per saltare**

**1 cyclette (se disponibile)**

**1 cerchio**

**Possibilità di fissaggio per Thera-Band (p.es. pertica o spalliere)**