

ACTIVDISPENS®

Sporthalle / salle de sport / palestra / sports hall / halla da sport

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)