

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

GRATUITO

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

RIVOLTO A OVER 60

La ginnastica dolce è un ottima soluzione perché consente di tonificare muscoli e articolazioni, distendendo e allenando il corpo con movimenti lenti e senza sforzi eccessivi. Il principio su cui si basa è quello di lavorare senza affrontare impegni fisici fuori portata.

date

martedì 12 settembre

venerdì 15 settembre

martedì 19 settembre

venerdì 22 settembre

martedì 26 settembre

venerdì 29 settembre

orario

dalle 9 alle 10

dalle 9 alle 10

dalle 9 alle 10

dalle 9 alle 10

dalle 9 alle 10

dalle 9 alle 10



martedì

sede Movimento Terza Età



Via Mazzini 35

venerdì

palestra Oratorio Cristo Re

Via Valcamonica 25

Info e Iscrizioni - POSTI LIMITATI -
indicare nominativo, recapito telefonico e/o e-mail



www.invecchiareinsalute.info



progettotar@coopaeris.it



[3407865826](tel:3407865826)

In collaborazione con



Circolo di Vimercate



Ambito di Vimercate