



CORSO DI GINNASTICA CON FISIOTERAPISTA

ADATTO A TUTTI

Ginnastica dolce, stretching, rinforzo muscolare, mobilizzazione globale sono alcune delle attività che verranno proposte nei nostri corsi.

La ginnastica fisioterapica di gruppo è dedicata a piccoli gruppi di persone che non hanno patologie specifiche ma possono trarre in ogni caso beneficio dall'attività fisica. L'esercizio svolto regolarmente, infatti, può prevenire l'insorgere di malattie cardio-vascolari, migliorare la funzionalità dell'apparato locomotore (ossa, muscoli) e respiratorio e può garantire un miglior benessere psicofisico.



Il corso si terrà
MARTEDÌ dalle
18.00 alle **19.00**
e **GIOVEDÌ** dalle
17.00 alle **18.00**

Sede:
Palestra della
Fondazione
"Madonna del
Corlo"

Il costo è di **10 €**
a lezione

Massimo 5
persone per
gruppo

Per informazioni e
prenotazioni telefonare
al numero 030.9139799
dalle 9.30 alle 12.00 e
dalle 13.00 alle 18.00