

MOVIMENTO E BENESSERE

Corso di ginnastica per la terza età

Mantieniti in forma e in salute con un programma pensato proprio per te! Esercizi dolci e sicuri per migliorare equilibrio, forza e mobilità, sempre nel rispetto delle tue capacità. Insieme lavoreremo per prevenire le cadute, restare autonomi e sentirci meglio ogni giorno. Un momento dedicato al tuo benessere, in compagnia e con la guida di un'insegnante qualificata.

Insegnante: Sara Pacco

PRESSO

Ex Scuola di Chiopris Viscone

Via Nazario Sauro 10

Chiopris

ORARI

Martedì: 9:00 - 10:00

Giovedì: 9:40 - 10:40

Inizio:

Giovedì 2 Ottobre

INFO E ISCRIZIONI

Sara Pacco

Tel: 347 0630403

Email:

sara.pacco@gmail.com

ABBIGLIAMENTO

Sono consigliate la tuta e le scarpe da ginnastica o i calzettoni antiscivolo.

Un asciugamano ed, eventualmente, un cuscino.