

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.