

# NEUROBICA

*ginnastica per la mente*



**il mercoledì** presso la sala "Fronza"  
di via Dalmazia (Teatro Cristallo)  
**GIORNATA DI PRESENTAZIONE**  
**26 SETTEMBRE 2018 ore 10.00**

**per informazioni e iscrizioni:**

UISP - via Dolomiti 14  
0471 300057  
bolzano@uisp.it

 **UISP Bolzano**

 **uispbolzano**

**www.uisp.it/bolzano**

# "NEUROBICA"

## *GINNASTICA PER LA MENTE*

***...perche' se il corpo ha bisogno di movimento per mantenersi tonico ed in salute piu' a lungo, anche la mente ha bisogno di allenarsi per rimanere giovane ed elastica...***

Nel corso vengono proposti dalla docente, una serie di esercizi che stimolano il cervello ad affrontare delle nuove esperienze, completamente diverse dalla routine quotidiana. Esercizi che comportano l'attivazione di differenti aree del cervello in nuovi modi, per aumentare le possibilità di movimento mentale. Sono compiti di intuizione, di creatività, di immaginazione, di inventiva e di improvvisazione.

Il corso si terrà il **mercoledì** presso la sala Fronza (via Dalmazia- Teatro Cristallo) nei seguenti orari:

- **Gruppo principianti: orario 09.00-10.00**
- **Gruppo intermedi: orario 10.00-11.00**
- **Gruppo progrediti: orario 11.00-12.00**
- 

**Costo per 12 incontri:**

**Over 60: € 75,00 + 10,00 tessera UISP**

**Under 60: € 120,00 + 12,00 tessera UISP**