

Percorsi Benessere

2020
2021

Per conoscere il *proprio corpo*, prevenire i malesseri fisici e psichici, mantenere e potenziare le proprie capacità per un corretto stile di vita personale e sociale

CORSI DI

Attività Motoria

Nuoto e Ginnastica in acqua

Acqua Calda, Nuotorelax e Nuotogym

Ginnastica Dolce e Tecniche di Rilassamento

Lavoro psicocorporeo per combattere l'ansia

Ginnastica Psicosomatica, rilassamento e riequilibrio posturale

Tai Ji Quan

Metodo Feldenkrais

Pilates

Matwork

Acqua Relax in acqua calda

Walking Gruppi di cammino

4 Passi per la salute: Nordic Walking

Posturale R.E.M.E.

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

ENTE SPORTIVO AICS

tel. 059 6231089

modena@aics.it

A.P.S CENTRO ATTIVITÀ PSICOSOMATICHE CAP

cell. 338 7644383 - 339 2656524

centropsicosoma@tiscali.it

ENTE SPORTIVO CSI

tel. 059 395357

benesseresalute@csimodena.it

A.P.S IL POZZO JING

cell. 347 9001352

jingalvarez54@gmail.com

ENTE SPORTIVO UISP

tel. 059 348817

benessere@uispmodena.it

*Tutti i corsi sono rivolti
alle persone dai 55 anni d'età
Le lezioni sono sospese
nei periodi di festività nazionali*

Informazioni: Comune di Modena- tel. 059 2033265



Comune
di Modena

Assessorato alle Politiche sociali, Accoglienza e integrazione, Agenzia casa
Assessorato all'Istruzione, Formazione professionale, Sport, Pari opportunità

Enti di Promozione Sportiva AICS-CSI-UISP - Centro Attività Psicosomatiche
Associazione "Il Pozzo-Jing"