



CORSO DI GINNASTICA DOLCE

Presso Palestra Via Zarotto

La ginnastica dolce è un'attività adatta per le persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi. Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni. La ginnastica dolce è fatta di movimenti armonici dove ha un ruolo chiaro il respiro, la postura corretta, la giusta realizzazione dell'esercizio.

Info corso:

Giorni	Orario	Numero di lezioni	Costo €
Lunedì-Giovedì	9.00-10.00	55	130
Lunedì-Giovedì	10.00-11.00	55	130

Il corso inizierà la prima settimana di ottobre.

Attività rivolta ai soci tesserati UISP

OPEN DAY- PROVA GRATUITA

GIOVEDÌ' 20 E LUNEDÌ 24 SETTEMBRE, dalle ore 9.00 in poi, PRESSO LA PALESTRA ZAROTTO,

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Resp. Settore Benessere Dott. Davide Antonelli

E-mail: d.antonelli@uispparma.it; Tel: 0521 707423 oppure 3457638456