



CORSO DI GINNASTICA DOLCE

**Presso Palestra zona Crocetta
Via Quintino Sella n° 13.**

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 €
Martedì-Giovedì	9.00-10.00	55	130
Martedì-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

Martedì 18 e Martedì 25 SETTEMBRE, dalle ore 9.00 in poi
PRESSO LA PALESTRA CROCETTA in Via Quintino Sella n°13.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Resp. Settore Benessere Dott. Davide Antonelli

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