



Comitato di Torino

# CORSO di GINNASTICA DOLCE e GINNASTICA CINESE

**INVITO AL MOVIMENTO** per persone della terza età,  
sedentarie oppure che non frequentano palestre.

Il corso prevede 2 lezioni settimanali da 1 ora nei giorni  
**lunedì e giovedì OPPURE martedì e venerdì**  
presso CASA SERENA - Corso Lombardia 115 (TO)

**Inizio corso 23 SETTEMBRE 2019 - Fine corso 3 LUGLIO 2020**

**INCONTRO INIZIO STAGIONE MARTEDI' 17 SETTEMBRE 2019 ore 10:00**  
**presso R.S.A. CASA SERENA corso Lombardia 115 - Torino**

La Ginnastica Cinese è una tecnica salutistica che ha come caratteristiche:

- eseguire movimenti lenti e armoniosi
- adattare gli esercizi all'età e alla condizione di salute
- il linguaggio che viene utilizzato per descrivere i movimenti da compiere

*INFO:*

**UISP TORINO 011/677115**

*INFO E ISCRIZIONI:*

**PASQUALE 337/1109933**

**C**Serena  
Casa