

# GINNASTICA DOLCE

Fontevivo

**Ginnastica Dolce** è la ginnastica adatta anche alle persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi. Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutto 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.

**A chi è rivolto?** Attività particolarmente indicata per gli **over 55**.

## STRUTTURA DEL CORSO

Frequenza	Nr. Lez.	Costo €	Giorno	Orario
<b>Monosettimanale Quadrimestrale</b>	15	60	Mercoledì	17.15-18.00
<b>Monosettimanale Annuale</b>	30	105		

**Dove:** Fontevivo Palestra Comunale

**Quando:** Primo Quadrimestre da mer 19/10 a mer 08/02

Secondo Quadrimestre da mer 15/02 a mer 27/05

Per partecipare all'iniziativa e per motivi assicurativi è necessario essere in regola con il **TESSERAMENTO UISP PARMA 2022/2023**.

Obbligo certificazione medica non agonistica.

Il corso troverà avvio con un minimo di 5 partecipanti.

Info: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it) o telefonando al numero **0521-707411**.