**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** | **9.30-10.30** | **30** | **60,00** |

**Attività rivolta ai soci tesserati UISP**

**PARTENZA DAL 29 GENNAIO 2019**

**VI ASPETIAMO NUMEROSI**

**Resp. Settore Benessere Dott. Davide Antonelli**

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