

CENTRO SOCIALE



CARROZZONE

"IL CARROZZONE CHE SI MUOVE"

# BENESSERE AL PARCO

→ Prenotazione obbligatoria

**ATTIVITÀ GRATUITE**

**MASSIMO 15 PARTECIPANTI A LEZIONE**

**NELL'AREA VERDE DEL PARCO**



## QI GONG

**LUNEDÌ 18:30 - 19:30**

**4 Lezioni Corso Monosettimanale**

**4 | 11 | 18 | 25 | SETTEMBRE**

[ TUTTE LE ETÀ ]

*Qi gong è una pratica di esercizi derivati dall'antica medicina cinese che uniscono tramite l'esecuzione di movimenti lenti e accurati l'unione tra corpo e mente.*

## GINNASTICA METODO PILATES

**MARTEDÌ 18:30 - 19:30**

**4 Lezioni Corso Monosettimanale**

**5 | 12 | 19 | 26 | SETTEMBRE**

[ TUTTE LE ETÀ ]

*L'attività di ginnastica metodo pilates mattwork è uno specifico programma di esercizi che vengono svolti su tappetino con l'obbiettivo di migliorare il tono muscolare, aumentare la flessibilità, perfezionare la postura e ridurre lo stress.*

## GINNASTICA DOLCE

**VENERDÌ 18:30 - 19:30**

**4 Lezioni Corso Monosettimanale**

**8 | 15 | 22 | 29 | SETTEMBRE**

[ TUTTE LE ETÀ ]

*L'attività di ginnastica dolce si propone attraverso esercizi di mobilitazione lenti e controllati così da migliorare l'elasticità e la tonicità muscolare. Nella lezione si alternano momenti di esercizi sul posto a momenti di camminata rilassante all'interno del parco.*

Prenotazione obbligatoria (almeno 24 ore prima) alla singola lezione, scrivendo a:

**Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it**

Info tel. 0522 267206 nelle giornate di Martedì, Giovedì, dalle 9:00 alle 12:00