

e...state al parco



**Al Parco
Cibotto!**

Giugno, Luglio ... sempre in movimento con:

Ginnastica dolce e stretching

Per favorire salute, benessere e socializzazione a tutte le età

Per far conoscere il movimento come sano stile di vita

Utilizzando gli spazi verdi della propria città



I gruppi saranno condotti da operatori UISP, laureati in scienze motorie, esperti nelle ginnastiche rivolte ad adulti e anziani

Ginnastica dolce

Movimenti dolci di mobilità articolare, tonificazione, respiro, postura e... giochi. Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per la funzionalità e la consapevolezza corporea

PARCO CIBOTTO:

Martedì e Venerdì ore 8.00-9.00 (Luana)

Lunedì e Giovedì ore 18.45-19.45 (Lorenzo)

Quota di partecipazione: quota associativa 16,00 € mensili
+ iscrizione UISP 5,00 € per tutti

Gruppi di Cammino

La riscoperta del cammino visto nei suoi molteplici aspetti, accompagnato da alcuni esercizi di riscaldamento e defaticamento

Lunedì e Giovedì ore 8.00

ritrovo presso palestra Riccoboni di Via Marconi

Quota di partecipazione: gratuito; iscrizione UISP 5€

INFO: CENTRO DI COORDINAMENTO

UISP : 0425/412631

LUN-MER-VEN 9.00-12.00

Luana 349-5925437

Lorenzo 349-8647354

