



# Ginnastica dolce e posturale



ESERCIZI CHE AIUTANO A MIGLIORARE IL BENESSERE FISICO E MENTALE

## Dove ?

Le lezioni si svolgeranno presso la sala della Parrocchia di Luceto –  
Albisola Superiore

## Quando ?

**LUNEDI' - MERCOLEDI'**  
**Dalle ore 17.30 alle ore 18.30**

1 lezione dimostrativa del corso

A partire dal 18 ottobre 2021

I partecipanti dovranno essere muniti di tappetino e asciugamano personali

**Per informazioni:**  
**347 23 33 163 Prof. Maura Mazzieri**

**OBBLIGATORIO**  
**GREEN PASS**