



GINNASTICA DOLCE E POSTURALE

Settembre 2025-Maggio 2026

Costozza - Casa comunità

corso AFA



La ginnastica posturale è adatta a tutti , utile e mantenere un buon tono muscolare e prevenire, debellare dolori alla schiena di qualsiasi tipologia.

La ginnastica dolce, aiuta tutta la muscolatura del corpo e mantiene attiva la mente.

Insegnante: Zorzanello Michela - 349 8064105

materiale utile: tappetino personale, calzini antiscivolo, banda elastica personale

inizio attività Lunedì 22 Settembre

LUNEDÌ : 8:45 - 9:45

MERCOLEDI' : 9:00-10:00