



GINNASTICA POSTURALE SU SEDIA

Settembre 2025-Maggio 2026

Santa Croce bigolina - circolo anziani - circoscrizione 2

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

inizio attività Giovedì 18 Settembre
ore 9:00