



Organizza

Corso di ginnastica per adulti

presso

*la palestra della scuola
elementare di Monteforte*

per informazioni ed iscrizioni

Carla Corradini 349 4327142

Presentazione del Corso

Il corso organizzato in collaborazione con l'A.S.D. Hellas Monteforte è tenuto da Carla Corradini laureata in scienze motorie.

In questo corso si pratica una piacevole ginnastica generale, pensata soprattutto per prevenire alcune delle patologie tipiche dell'età adulta (cervicale, dolori lombari, mal di schiena ecc...) e per aiutare a sentirsi in forma.

E' richiesto il certificato medico per attività non agonistica.



Ginnastica tradizionale, di mantenimento e di rilassamento tonificazione muscolare, back school (ginnastica per la schiena) stretching, giochi, mobilità articolare, ginnastica dinamica a basso impatto per muoversi in compagnia anche a tempo di musica.

Luogo, giorni e orari
delle lezioni :

palestra scuole Elementari

MARTEDÌ

dalle ore 20 alle ore 21

GIOVEDÌ

dalle ore 20 alle ore 21

dal 15 ottobre 2013