



Il Comune di Cerro al Lambro  
in collaborazione con il  
Centro Ginnastica Medica  
organizzano :



# **Corso di ginnastica dolce**

**Vieni presso la Palestra delle Scuole Medie di Cerro al Lambro e**

**PARTECIPA ALLE LEZIONI !!!!!**

**DA OTTOBRE 2024 FINO A MAGGIO 2025**  
**MARTEDI E VENERDI**

**Martedì 1 ottobre e venerdì 4 ottobre**  
**LEZIONI DI PROVA GRATUITE !!!**

**ORARI:**

**DALLE 14.15 ALLE 15.15**

**DALLE 15.20 ALLE 16.20**

**A chi è rivolto?**

A tutte le persone che per motivi di età, tempo e salute vogliono ritornare in forma e riscoprire il valore del proprio corpo perché da esso dipende la propria autonomia e di conseguenza lo stile di vita.

**Benefici?**

Migliora l'equilibrio, la coordinazione, la mobilità articolare e la postura utilizzando movimenti dolci e leggeri senza sforzi eccessivi  
Favorisce la socializzazione attraverso momenti di gioco.



**Per informazioni:**  
**Centro Ginnastica Medica**  
**Vicolo Monastero 2**  
**20077 Melegnano**  
**tel. 029833702**