



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 2022 fino a maggio 2023
martedì e venerdì
dalle 14.30 alle 15.30

MARTEDI 4 E VENERDI 7 OTTOBRE LEZIONI DI PROVA
GRATUITE!

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