

# GINNASTICA DOLCE

per restare in salute  
nella terza età



Questo corso dedicato agli ultra sessantenni promuove i movimenti lenti e gradualmente della ginnastica dolce che sono progettati appositamente per non gravare sulle articolazioni, pur permettendo di mantenere la muscolatura distesa ed aumentare la resistenza fisica agli sforzi.

<b>Dove:</b>	Centro Condividi, Via Carvina 1, 6807 Taverne (1. Piano)
<b>Quando:</b>	mercoledì mattina, dalle ore 09.00 alle ore 10.00 a partire dal 2 ottobre
<b>Durata:</b>	10 lezioni da ottobre a dicembre
<b>Costo:</b>	CHF 50.-
<b>Istruttrice:</b>	Sig.ra Anna Bisceglia
<b>Cell. Contatto</b>	076-531.78.78
<b>Iscrizione:</b>	telefonicamente al numero sopra indicato.