Ginnastica over 60

La GINNASTICA OVER 60 è un'attività pensata per rispettare i propri ritmi e le proprie possibilità: attraverso esercizi di mobilità articolare, tonificazione dolce, allungamento, equilibrio e rilassamento, miglioriamo postura, tono muscolare e flessibilità, per mantenersi in forma anche in età avanzata.

Per partecipare:

3516646525 | ilsecreativo@gmail.com
ilsecreativo.it | il.se.creativo

Il LUNEDì, IL MERCOLEDÌ E IL VENERDÌ
DA LUNEDÌ 14 SETTEMBRE
A VENERDÌ 18 GIUGNO
DALLE 10.30 ALLE 11.30
Possibilità di scegliere il percorso monosettimanale o bisettimanale.

LEZIONI DI PROVA
14, 16 e 18 SETTEMBRE

ASD E CULTURALE
IL SÉ CREATIVO

Via Liberazione 55/c
Peschiera Borromeo