

Corso di
“GINNASTICA DOLCE”
per Adulti e Anziani



LUNEDÌ E GIOVEDÌ:

- TURNO 9.00 - 10.00
- TURNO 10.00 - 11.00

LUNEDÌ E GIOVEDÌ:

- TURNO 17.15 - 18.15

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ:

- TURNO 15.15 - 16.15



- Gruppo: minimo 7 iscritti.
- Formula del Corso: **moduli di 6 lezioni**, rinnovabili.
- Costo d'iscrizione annuale: **€ 7,00**
- Costo: **€ 5,50 a lezione** (= € 33,00 ogni modulo di 6 lezioni).
- Per l'iscrizione: **autocertificazione sullo stato di salute.**

Questa ginnastica si basa su “**esercizi dolci**” per far lavorare tutte le articolazioni e i muscoli del corpo in maniera non traumatica.

E' adatta a persone di ogni età, specialmente alle persone della terza età che hanno bisogno di mantenere il corpo in movimento, senza caricare eccessivamente le strutture ossee ed articolari.

L'attività fisica anche leggera aiuta a prevenire e ridurre i disturbi fisici come il mal di schiena, ma anche l'osteoporosi e le coronaropatie.

- ☺ *Muovendosi armoniosamente e piacevolmente è possibile eliminare i blocchi e la rigidità, riattivando la circolazione.*
- ☺ *La ginnastica dolce invita ad ascoltare il proprio corpo, a conoscersi rispettando i propri ritmi ed evitando di muoversi meccanicamente.*
- ☺ *Si ha l'occasione di avere contatti e relazioni con altre persone.*

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Segreteria “STEFANI SPORT” Società Cooperativa Sociale Sportiva Dilettantistica
Via Fontana n.42 a Noventa Vicentina – telefono 0444/760801
(presso la struttura della Fondazione “STEFANI” onlus)

Corso di
“GINNASTICA DOLCE”
per Adulti e Anziani



LUNEDÌ E GIOVEDÌ:

- TURNO 9.00 - 10.00
- TURNO 10.00 - 11.00

LUNEDÌ E GIOVEDÌ:

- TURNO 17.15 - 18.15

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ:

- TURNO 15.15 - 16.15



- Gruppo: minimo 7 iscritti.
- Formula del Corso: **moduli di 6 lezioni**, rinnovabili.
- Costo d'iscrizione annuale: **€ 7,00**
- Costo: **€ 5,50 a lezione** (= € 33,00 ogni modulo di 6 lezioni).
- Per l'iscrizione: **autocertificazione sullo stato di salute.**

Questa ginnastica si basa su “**esercizi dolci**” per far lavorare tutte le articolazioni e i muscoli del corpo in maniera non traumatica.

E' adatta a persone di ogni età, specialmente alle persone della terza età che hanno bisogno di mantenere il corpo in movimento, senza caricare eccessivamente le strutture ossee ed articolari.

L'attività fisica anche leggera aiuta a prevenire e ridurre i disturbi fisici come il mal di schiena, ma anche l'osteoporosi e le coronaropatie.

- ☺ *Muovendosi armoniosamente e piacevolmente è possibile eliminare i blocchi e la rigidità, riattivando la circolazione.*
- ☺ *La ginnastica dolce invita ad ascoltare il proprio corpo, a conoscersi rispettando i propri ritmi ed evitando di muoversi meccanicamente.*
- ☺ *Si ha l'occasione di avere contatti e relazioni con altre persone.*

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Segreteria “STEFANI SPORT” Società Cooperativa Sociale Sportiva Dilettantistica
Via Fontana n.42 a Noventa Vicentina – telefono 0444/760801
(presso la struttura della Fondazione “STEFANI” onlus)