



CORSI DI GINNASTICA ANTALGICA

Per coloro che soffrono di dolori articolari, mal di schiena, artrosi cervicale, dorsale, lombare, problemi alle anche ecc.

Gli esercizi mirano a correggere posture errate e a eseguire particolari esercizi che riportino il corpo ad assumere atteggiamenti corretti. La ginnastica antalgica vi aiuterà a distendere la muscolatura e a rilassarvi.



DESTINATARI: ANZIANI, ADULTI, GIOVANI

che vogliono seguire un corso di ginnastica con la possibilità di migliorare la qualità della vita.

QUANDO: DA VENERDI 29 SETTEMBRE A INIZIO GIUGNO

MARTEDI 18.30-19.30 / 19.30-20.30

VENERDI 18.30-19.30 / 19.30-20.30

DOVE: PALESTRA ORATORIO DEL DUOMO, VIA MADRUZZO, TN

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: SEGRETERIA U.S. ACLI, VIA ROMA 57 - TERZO PIANO

TEL. Paolo 339-1334833 o Segreteria ACLI 0461-277276 Sito www.aclitrentine.it

Vi invitiamo ad una lezione di prova