

# 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 MARTEDÌ 2 OTTOBRE 2018 A INIZIO GIUGNO**

Martedì 18:30-19:30 / 19:30-20:30

Venerdì 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](http://www.aclitrentine.it)

**VI INVITIAMO AD UNA LEZIONE DI PROVA**