

CENTRO SOCIALE,
CULTURALE

L'Airone
CASTENASO

VIA MARCONI, 14 Tel. 051 6049123



Nuova proposta:



Ginnastica per corpo e mente

OGNI LUNEDI' E GIOVEDI' ore 9:00 – 10:00

Un corso di ginnastica dolce, che oltre ad allenare il corpo allena anche la mente.

Si compiono, nell'arco di 60 min. di lezione, esercizi di tipo aerobico per mantenere l'agilità, la flessibilità e l'elasticità del corpo, ma anche esercizi di concentrazione, coordinamento e memorizzazione di sequenze, per stimolare le capacità cognitive.

In una parola, si persegue l'armonia completa di corpo e mente, in un contesto di attività di gruppo, che facilita divertimento e socializzazione.

Lezione gratuita di prova, aperta a tutti:

LUNEDI' 25 SETTEMBRE 2°17, ore 9:00



ANCeSCAO