

CIRCUITO STRETCHING POSTURALE

Docente: Gianni BROVIA

Il corso si basa su stiramenti e postura, con uso di elastici e tonificazione, utile per allungare i muscoli e migliorare la postura, collo, spalle, lombare. Questi esercizi sono ideali per le persone anziane o con dolori articolari che vogliono mantenersi in forma.

È richiesto: abbigliamento comodo, scarpe e tappetino per ginnastica. Gli eventuali accessori verranno proposti e concordati con il docente, la spesa sarà a carico del partecipante.

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse

Lunedì ore 15.00 – 16.00 nei seguenti giorni:

08/01/2024 15/01/2024 22/01/2024 29/01/2024

05/02/2024 19/02/2024 26/02/2024 04/03/2024

11/03/2024 18/03/2024 25/03/202 08/04/2024

15/04/2024 22/04/202 29/04/202 06/05/2024

13/05/2024 20/05/2024