

MOVE AND MUSIC

(Movimento e musica)

Docente: Flora CUTINO

È un programma di esercizio fisico motorio che si pratica a tempo di musica rivolto agli over 60.

Muoversi a tempo di musica:

la musica è uno stimolo al movimento per accompagnare la ginnastica senza annoiarsi in un perfetto mix di ballo, allenamento e tanto divertimento.

Le lezioni sono strutturate in maniera abbastanza semplice ma non per questo noiose. Tutto questo fa star bene, migliora l'umore, riduce lo stress, migliora la qualità di vita e favorisce la socializzazione.

Si richiede abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

Presso la Casa delle Associazioni via San Martino, 26 Villarbasse.

Il martedì ore 17.30 – 18.30 nei seguenti giorni:

07/11/2023 14/11/2023 21/11/2023 28/11/2023 05/12/2023 12/12/2023

09/01/2024 16/01/2024 23/01/2024 30/01/2024

06/02/2024 20/02/2024 27/02/2024 05/03/2024 12/03/2024 19/03/2024

26/03/2024 02/04/2024 09/04/2024 16/04/2024