

CENTRO SOCIO-CULTURALE ANTONIO CARDINALI ELLERA DI CORCIANO

ORGANIZZA IL CORSO DI



Dinamica alternanza di esercizi, eseguiti in parte a corpo libero ed in parte con l'ausilio di piccoli attrezzi, che si concentra sui muscoli posturali, muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e danno supporto alla colonna vertebrale.

La combinazione tra tecniche di respirazione, movimenti precisi fluidi e controllati, una corretta postura, ne fanno la disciplina ideale per mantenere in ottimo stato la struttura muscolare e ossea, per migliorare la forma fisica e anche la consapevolezza di sé.

INIZIO DEL CORSO LUNEDI' 23 SETTEMBRE 2019

Giorni: Lunedì e Giovedì

Luogo: Palestra CAM via F.lli Cervi, 16 - CHIUGIANA

Primo turno ore 15.00/15.50

Secondo turno ore 16.00/16.50

Porta un tappetino, un cuscino, calze antiscivolo e indossa una tuta comoda.

Centro Sociale "A. Cardinali" Tel 075 5171469 -

Sito web: <http://www.centrocardinaliellera.it/>

 <https://www.facebook.com/centrosociale.elleradicorciano>

CENTRO SOCIO-CULTURALE ANTONIO CARDINALI ELLERA DI CORCIANO

Centro Sociale "A. Cardinali" Tel 075 5171469 -

Sito web: <http://www.centroanzianicorciano.it/>

 <https://www.facebook.com/centrosociale.elleradicorciano>