

Ginnastica dolce per «over 60»



**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Per donne e uomini dai 60 anni, per allenare equilibrio, forza, capacità coordinative e cognitive (in piedi e da seduti).



Luogo

Giorni e orari

Insegnante



Maroggia
Casa Comunale

MARTEDI dal 24.09.2024
9.00-10.00
(minimo 5 partecipanti)

Busi Tiziana
Tel. 076 366 78 14

Melano
Oratorio

MARTEDI dal 24.09.2024
10.30-11.30
(minimo 5 partecipanti)

Rovio
Ala Materna

MERCOLEDÌ dal 25.09.2024
15.30-16.30
(minimo 5 partecipanti)

Donatella Costantini
Tel. 079 620 31 91



Iscrizioni: iscrizione sul posto (tagliando di iscrizione tramite monitrice).

Costo: Prime due lezioni di prova gratuite!

CHF 80.00 grazie al sostegno finanziario del Comune di Val Mara (120 quota Pro Senectute, CHF 40.00 di contributo per i domiciliati). Sono previste 30 lezioni nel periodo settembre 2024-giugno 2025 (date indicate dalle monitrici)

Maggiori informazioni: Segretariato Pro Senectute Creativ Center, Telefono: 091 912 17 17



Le proposte segnate con questo simbolo sono sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.