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).

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Luogo	Giorni e orari	Insegnante
Maroggia Casa Comunale	**MARTEDI dal 22.09.2026** **9.00-10.00** **(minimo 5 partecipanti)**	Busi Tiziana Tel. 076 366 78 14
Melano Oratorio	**MARTEDI dal 22.09.2026** **10.30-11.30** **(minimo 5 partecipanti)**	
Rovio Ala Materna	**MERCOLEDÌ dal 23.09.2026** **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 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-giugno 2026 (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.