

Ginnastica dolce per «over 60»

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Da martedì 20.09.2022 e
Da giovedì 22.09.2022



Per donne e uomini dai 60 anni. Grazie all'aiuto di una monitrice qualificata, si allenano l'equilibrio, la forza, le capacità coordinative e cognitive (in piedi e da seduti).

Luogo

Giorni e orari

Insegnante

Maroggia
Casa Comunale

MARTEDI
10.00-11.00
(minimo 5 partecipanti)

Busi Tiziana
Tel. 076 366 78 14

Rovio
Ala Materna

GIOVEDÌ
16.15-17.15
(minimo 5 partecipanti)

Donatella Costantini
Tel. 079 620 31 91

Prime due lezioni prova gratuita!

Iscrizioni: iscrizione sul posto (tagliando di iscrizione tramite monitrice).
In caso di un numero maggiore di adesioni saranno organizzati 2 gruppi a Maroggia al martedì (9.00-10.00/10.15-11.15)

Costo:

CHF 80.00 quota Pro Senectute grazie al sostegno finanziario del Comune

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.


erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera