



# COMUNE DI CASALEONE

Assessorato ai Servizi Sociali alle Politiche della Terza Età  
Salute e Benessere

Organizzano

## Corsi di ginnastica dolce

presso il Centro Fisioterapeutico del Centro Diurno "Arcobaleno"

✓ Dal 1° ottobre 2019 tutti i martedì e giovedì:

✓ dalle ore 09,00 alle ore 10,00

✓ dalle ore 10,00 alle ore 11,00.

✓ Dal 7 ottobre 2019 tutti i lunedì e mercoledì:

✓ dalle ore 09,00 alle ore 10,00.

### I BENEFICI:

- Esercizio fisico morbido e controllato
- Raggiungimento del tono-trofismo muscolare senza carichi
- Mobilità fluida delle articolazioni
- Elasticità del corpo
- Socializzazione



### A CHI SI RIVOLGE:

- A tutte le persone che intendono fare esercizio fisico dolcemente e senza sforzi
- Con predilezione over '60

I corsi saranno seguiti dalla Dott.ssa Monica Malvezzi.

Per prenotazioni e informazioni

telefonare al nr. **0442328715**

nei giorni di Lunedì e Mercoledì dalle ore 15.00 alle ore 17.00.