



GINNASTICA DOLCE TERZA ETA'

Scopo del corso è riacquisire la mobilità ove possibile e riuscire a mantenerla nel pieno rispetto della struttura, età e condizione personale.

Si lavora con delicatezza con particolare attenzione alle articolazioni per ritrovare la libertà di movimento in zone spesso doloranti e rigide come le spalle, il collo, la colonna, le anche, mani e piedi. Obiettivo è anche ritrovare il piacere di un appuntamento in un gruppo, in un contesto familiare e discreto, occasione per stare meglio con il proprio corpo insieme ad altre persone.

Ogni giovedì mattina alle 10

INFO: 348/8935330 scuoladanzadegrandi@gmail.com

Via Don Folli 1/c – Luino

SCUOLA
di **DANZA**
GINNASTICA
ALESSANDRA DE GRANDI
EDUCAZIONE AL MOVIMENTO