



# Ginnastica Dolce terza età

---

ADULTI

---

Da Ottobre 2023  
prove aperte tutti i Giovedì h 10.15

—— Programma

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.

## Informazioni

---

☎ +39 348 8935330 +39 338 2242862

✉ scuoladanzadegrandi@gmail.com

LUINO - VIA DON FOLLI 1/C



SCUOLA\_DANZA\_DEGRANDI\_ASD

SCUOLADANZADEGRANDI.IT