

Ginnastica all'aperto per «over 60»



Praticare regolarmente le lezioni di ginnastica permette di riacquistare tono ed elasticità, ma anche di stare in compagnia e praticare esercizi di gruppo. Durante le lezioni sono previsti esercizi e giochi mirati al mantenimento e allo sviluppo della forza fisica, della mobilità, dell'equilibrio e della coordinazione. L'attività è appositamente pensata anche per persone che non hanno mai praticato attività di movimento e può svolgersi anche all'aperto.

Luogo	Giorni e orari	Monitrice
Faido Ritrovo al posteggio delle scuole comunali	Mercoledì, 10.20-11.00	A. Rossetti

Piano di protezione: si richiede di rispettare le raccomandazioni previste dal piano di protezione (igiene delle mani, distanziamento sociale e uso della mascherina. Le persone con sintomi riconducibili al Covid-19 non si devono presentare al corso).

Per informazioni:

rivolgersi alla monitrice o al Creativ Center (Sport-Formazione-Vacanze) - Pro Senectute Ticino e Moesano
Via Vanoni 8/10, 6904 Lugano - Telefono 091 912 17 17 (al mattino) - creativ.center@prosenectute.org