

Milano



Comune
di Milano

CON IL PATROCINIO DI ZONA 6

L' A.S.D POLISPORTIVA TIMANADA

organizza :

corsi di ginnastica dolce

e....A.F.A. (Ginnastica Fisica Adattata)



*per adulti e per la "grandetà" capaci di introdurre la
dimensione corporea nel proprio immaginario per aiutare
i cittadini a recuperare e/o a mantenere il MOVIMENTO
COME STILE DI VITA*

Un progetto di prevenzione della salute, perchè la moderna ricerca scientifica ne ha dimostrato l'utilità (DEL MOVIMENTO) al di là di ogni ragionevole dubbio!

Il movimento "dolce" come promozione al mantenimento della salute rappresenta il futuro dell'invecchiamento positivo in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno.

- _ Perchè preservi la conoscenza del proprio corpo, è importante essere consapevoli delle funzioni e del coordinamento globale.
- _ Perchè dia piacevolezza al movimento, ricerca del piacere di muoversi nel rispetto dei propri ritmi bio - psicologici.
- _ Perchè consenta un incremento delle qualità motorie globali, anche in età avanzata è importante acquistare coscienza delle proprie reali possibilità.

PENSA ALLA TUA SALUTE E AL TUO BENESSERE

Vieni nella palestra della scuola di *Via ANEMONI 10.*

**al Martedì e al Venerdì dalle Ore 15.30/16.30 oppure dalle Ore 16.30/17.30
fino alla fine maggio potrai provare degli esercizi che ti aiuteranno a risolvere
alcuni problemi di postura e di dolori al Rachide (la schiena).**

PAGANDO SOLO 2,5 € a lezione (di un'ora)

Per informazioni: Cristina al Cell. N° 3477996630

Tino Viola al Cell. N° 3299579321