

Ambiente e cultura sportiva 2017 - 18

Corso di

GINNASTICA POSTURALE

Obiettivi:

E' una ginnastica dolce e armoniosa mirata alla prevenzione e al contenimento delle posizioni scorrette e protratte per lungo tempo. E' rivolta a chi desidera svolgere un'attività ginnica globale, ma anche che non sottoponga le strutture articolari ad eccessivo stress. Vengono proposti movimenti che tengono conto delle necessità e dei limiti di ognuno

Info:

6 incontri di un'ora ciascuno, una lezione settimanale il **MERCOLEDI'**
dalle ore 14.30 – 15.30 presso palestra Liceo Manzoni Lecco – Via Ghislanzoni

Costo

30 euro iscrizione

Insegnante:

Evelina Negri

Inizio corso:

Mercoledì 29 Novembre 2017