



URBANA

Il Centro Sportivo Urbana in collaboraz. con l'Amm.Comunale organizza corso di:

GINNASTICA DOLCE

Yoga e ben di schiena

Armonizza il corpo e la mente

Dona scioltezza, calma i nervi, rilassa i muscoli

Insegna a respirare correttamente

Rilassa e distende

È aperto a tutti...

uomini, donne, giovani e meno giovani



Prima lezione mercoledì 13 Settembre

- palestra comunale di Urbana -

Ogni mercoledì, 19.45. – 20.45

Per info e iscrizioni: Cell: 349. 38 144 89

E-mail: Sara.zarattini@libero.it

Il corso, tenuto da una fisioterapista, è rivolto a persone di tutte le età: anziani, adolescenti, donne in gravidanza, chi soffre di mal di schiena, chi soffre di artrosi e a tutti color che vogliono raggiungere una migliore conoscenza del proprio corpo ed una maggiore consapevolezza di sé.