

# CORSO DI GINNASTICA DOLCE E POSTURAL STRETCHING

**ANNO SPORTIVO 2020-2021**

Il corso, tenuto dall'insegnante Fitness & Wellness, Psicomotricista e Personal Trainer, Adonella Stevenazzi, è rivolto alle signore e ai signori over 50 anni residenti nei Comuni dell'Unione Terre di Frontiera (Comuni di Bizzarone, Faloppio, Ronago e Uggiate-Trevano).

Il periodo delle lezioni andrà **da Giovedì 10 Settembre 2020 a Giovedì 27 Maggio 2021.**

Il corso si prefigge il miglioramento psico-fisico della persona attraverso esercizi di allungamento muscolare, mobilità articolare, tonificazione, coordinazione ed equilibrio, nel rispetto delle capacità di ciascuno.

Particolare attenzione verrà data alla postura statica e dinamica.

L'insegnante Adonella Stevenazzi vi aspetterà ogni

**GIOVEDÌ**

dalle **14.30 alle 15.30** e/o dalle **15.30 alle 16.30** (in base al numero degli iscritti),

presso la **PALESTRA "GRANDE" DI VIA ROMA 16, UGGIATE TREVANO.**

Il costo del corso, come gli anni scorsi, è di € 110,00.

È richiesto il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

L'iscrizione si farà direttamente in palestra dove verranno consegnati i moduli di iscrizione e le normative che regolano l'emergenza Covid-19.

Saranno accettate, limitatamente ai posti disponibili, anche iscrizioni di utenti con meno di 50 anni e residenti fuori dai Comuni dell'Unione.

Per ulteriori informazioni contattare:

Adonella Stevenazzi cell. 347 2392901,

Insegnante Fitness & Wellness, Psicomotricista e Personal Trainer.

---