



2019 2020 corso di **GINNASTICA POSTURALE** con Elena Rossato

La ginnastica posturale è una attività motoria non intensa volta a riequilibrare la postura, favorire la mobilità articolare, l'equilibrio e le capacità motorie. Il corso aiuta a migliorare il rilassamento muscolare, la concentrazione, la coordinazione motoria e l'efficienza respiratoria dei partecipanti, seguendo un percorso quanto più individuale possibile.



INCONTRO GRATUITO
di presentazione e prova
lunedì 23/9/2019 ore 10.00
prenotarsi con telefonata

STRUTTURA DEL CORSO

n. lezioni	due volte a settimana, dal 3 ottobre a tutto maggio
giornate e orario	lunedì e giovedì, di mattina turni di una ora dalle 9.30 in poi
costo	€ 45,00 al mese
n. partecipanti	minimo 5 massimo 10 per turno
sede del corso	ARCAM

Per partecipare al corso è richiesta l'iscrizione all'ARCAM, costo tessera € 15.00
Per informazioni e iscrizioni www.arcam-mirano.it e [segreteria](mailto:segreteria@arcam-mirano.it) il giovedì 17.00-18.45 tel/fax 0415701662
info@arcam-mirano.it

... Seguici su
facebook



ARCAM Via Paganini 2/b MIRANO (VE) c/o Centro Civico "A. Masenello"

con il patrocinio del
Comune di Mirano

