

# 2018-2019 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 24/9/2018 ore 9.00  
prenotarsi con telefonata

## STRUTTURA DEL CORSO

n. lezioni	due volte a settimana, dal 1 ottobre a tutto maggio
giornate e orario	lunedì e giovedì, di mattina, turni di una ora dalle 9 in poi
costo	€45,00 al mese
n. partecipanti	minimo 5 massimo 8 per turno
sede del corso	<b>ARCAM</b>



## Informazioni e iscrizioni **ARCAM**

Via Paganini 2/b MIRANO (VE) c/o Centro Civico "A. Masenello"  
apertura segreteria: giovedì 17.00-19.00 tel 04157001662

[info@arcam-mirano.it](mailto:info@arcam-mirano.it) - [www.arcam-mirano-it](http://www.arcam-mirano-it)

... Seguici su  
**facebook**

con il patrocinio del Comune di Mirano

