

## **CORSO di GINNASTICA DOLCE con inizio dal mese di ottobre 2022**



La **ginnastica dolce** è spesso associata agli anziani o persone con problemi ortopedici. In realtà, non è proprio così. La ginnastica dolce è adatta per tutte le persone sedentarie che, magari, stanno sedute di fronte al computer otto ore al giorno. **Ginnastica dolce** significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire, però, che non sia efficace: anzi. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli e, soprattutto, a recuperare un **equilibrio psicofisico** grazie all'intensità della concentrazione e alle sostanze rilasciate dal corpo quando si fa esercizio fisico.

**Durata dell'iniziativa: da martedì 4 ottobre a fine maggio 2023**

– la durata di ogni lezione è di **60 minuti**

**Calendario: il martedì e il venerdì di ogni settimana dalle ore 18 alle ore 19 1° gruppo  
e dalle ore 19 alle ore 20 il 2° gruppo**

**Abbigliamento: tuta da ginnastica** (con utilizzo di stanza spogliatoio per il cambio)

**Dove: C.S.S. COLLI c/o Palestra di Riabilitazione Fisiatrica**

**Quota di partecipazione: € 15** di iscrizione (una tantum) e **€ 20** al mese  
n.b. Per motivi organizzativi le quote di partecipazioni saranno bimensili

**INFORMAZIONI E PREISCRIZIONI:** sig.ra Ruggero Mirella cell. 3387655119  
oppure: [cral.euganea.ext@aulss6.veneto.it](mailto:cral.euganea.ext@aulss6.veneto.it)

**Gruppo Partecipanti: minimo 8 – massimo 15**

**Docente: istruttori laureati in scienze motorie**

**Al fine di tutelare la salute e la serenità dei partecipanti, dovranno essere osservate e rispettate tutte le norme vigenti in materia di prevenzione igienico sanitarie COVID-19.**

**Scarpe da ginnastica da usare esclusivamente in palestra.**