



# CORSO GINNASTICA DOLCE



Benessere di tutto il corpo

## I NOSTRI PILASTRI

Il corso è focalizzato su tre obiettivi:

- Rinforzo muscolare
- Mobilità articolare
- Equilibrio e postura



## PERCHÈ PARTECIPARE?

Esercizi su misura: movimenti semplici e sicuri  
Guida professionale: lezioni tenute da fisioterapisti  
Ambiente sereno: un'occasione per socializzare e prendersi cura di sé

## DOVE E QUANDO?

LUOGO: APSP Santa Maria Cles Palestrina

DATA INIZIO: lunedì 18 maggio 2026

ORARI:

Tutti i lunedì

1° turno dalle 8.10 alle 9.10

2° turno dalle 11.00 alle 12.00



## DETTAGLI E COSTI

Ciclo di 5 lezioni + una di recupero

Costo pacchetto sedute : 50 euro

## PRENOTAZIONE E INFORMAZIONI

Mi raccomando, chiamate subito i posti sono limitati per garantire massima attenzione a ogni partecipante. Massimo 5 partecipanti ogni lezione.



EMAIL [fsk@apspcles.it](mailto:fsk@apspcles.it)  
TELEFONO 0463 60 1328



Si prega di contattare per informazioni dalle 8 alle 12 (lunedì-venerdì)