

# 1 OBIETTIVI

- rilassamento
- rinforzo
- ergonomia

ADATTO A TUTTE LE ETÀ.



# 2 PERCORSO

5 lezioni  
+ 1 di recupero

Durata Lezione:  
45 minuti

Max. 7 partecipanti



# 3 DOVE

APSP Santa Maria  
Cles - Palestra

(palazzina servizi piano -2)

Via Eusebio Chini, 37,  
38023 Cles TN



## CORSO - Benessere della schiena 1° edizione

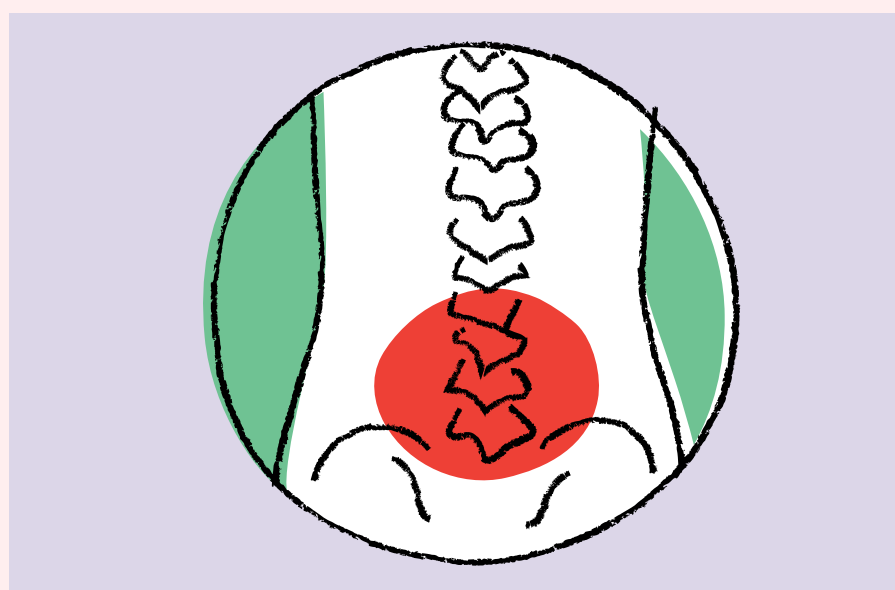


# 4 QUANDO

Data inizio:  
giovedì 28/05/26

ORARI:  
tutti i giovedì

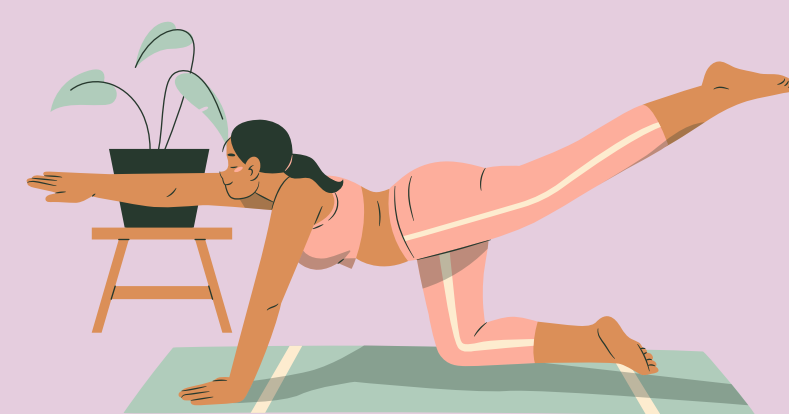
1° turno: 16.00-16.45  
2° turno: 17.00-17.45  
3° turno 18.00-18.45



# 5 INFO

Si consiglia abbigliamento comodo e un tappetino personale

COSTO pacchetto lezioni:  
50 euro



# 6 PRENOTAZIONE e INFO

MAIL  
fsk@apspcles.it

TELEFONO  
0463 60 1328

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