



il circolo Liber Arci di Barzanò,
organizza il corso d'Autunno 2015 di:

GINNASTICA

per tutti



Il corso è nato per essere rivolto a tutti, persone esperte, meno esperte e digiune, contro la sedentarietà, per ridare tono e flessibilità al corpo, stimolare la coordinazione con un occhio di riguardo alla corretta postura; per coloro che vogliono avvicinarsi e svolgere attività fisica per mantenere in corretto equilibrio l'apparato muscolo-scheletrico senza correre il rischio di intensità e carichi di lavoro troppo elevati. 1 incontro settimanale da 60 min. Ecco perché un corso di ginnastica per tutti.

Lunedì ore 18.30 a partire da ottobre, presso la sede Liber Arci in rapporto al numero iscritti.

La docente è Cristina dottoressa Fisioterapista laureata, dall'unione delle conoscenze acquisite in corso di studio e dall'esperienza diretta di lavoro in ambito sanitario e riabilitativo, spaziando dalle patologie ortopediche a quelle neurologiche, offre un insegnamento qualificato con un punto di vista attento e mirato al corretto movimento e alla postura.

Iscrizioni e informazioni:

Liber Arci Via Sirtori, 32 - 23891 Barzanò (LC).

Tel. 348.6489995 - corsi@liberarci.com www.liberarci.com