



organizza

# Corso di ginnastica per adulti

**palestra scuola elementare e  
palestra scuola media di  
Monteforte**

per informazioni ed iscrizioni

**Carla Corradini 349 4327142**

## Presentazione del

### Corso

Il corso organizzato in collaborazione con l'A.S.D. Hellas Monteforte è tenuto da Carla Corradini laureata in scienza motorie.

Si tratta di un corso di attività motoria aperto a maschi e femmine adulti.

La principale finalità del corso è la promozione dell'attività motoria intesa come benessere psicofisico.



Ginnastica tradizionale, di mantenimento e di rilassamento tonificazione muscolare, back school (ginnastica per la schiena) stretching, giochi, mobilità articolare, ginnastica dinamica a basso impatto per muoversi in compagnia anche a tempo di musica.

Giorni e orari delle  
lezioni

**MARTEDÌ**

dalle ore 20 alle ore 21

**palestra scuole Elementari**

**GIOVEDÌ**

dalle ore 20 alle ore 21

**palestra scuole Medie**

Inizio martedì 16 ottobre