

comune
di macerata

macerata



CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI E TERZA ETÀ

Palestra Istituto Tecnico Commerciale "A.Gentili"
Via Cioci, 6 – Macerata

- **Ginnastiche dolci (anche con la musica)**
- **Ginnastica per la colonna vertebrale**
- **Ginnastica cardiocircolatoria**
- **Stretching**



Progetto

"BenEssere"

un invito alla
pratica
dell'attività
motoria per
migliorare la
propria salute
e la qualità
della vita

**Martedì e Venerdì dalle
ore 16 alle ore 19**

**Lunedì e giovedì dalle
ore 17 alle ore 19**

Quota mensile € 18

Obiettivi:

- migliorare le capacità di movimento;
- attenuare disturbi articolari e respiratori;
- prevenire o ritardare l'osteoporosi;
- stimolare il piacere di stare con gli altri.

Iscrizioni:

presso il Comitato
Provinciale Uisp –
via Mameli 39/H
tel. 0733/239444
tutti i giorni (sabato
escluso) **dalle ore
9,30 alle 13,00**
www.comune.macerata.it
uispmacerata@libero.it