

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***

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

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

Quota mensile € 17

Obiettivi:

- migliorare le capacità di movimento;
- attenuare disturbi come l'artrosi, l'insufficienza respiratoria, le difficoltà cardiorespiratorie;
- 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



Progetto

"BenEssere"

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