



CENTRO ANCH'IO

Via Lago di Misurina, 15 - Oriago

L'Associazione Socio Culturale "CENTRO ANCH'IO"-A.P.S.
organizza in collaborazione con
la dott.ssa **MICHELA ALESSANDRIN**
corsi di

Ginnastica per MIGLIORARE LA POSTURA

Ginnastica DOLCE PER ANZIANI

PILATES INCLUSIVO metodo 'Υγεία® Pilates

Il metodo si compone di esercizi che preparano il corpo a tutti i movimenti che si compiono quotidianamente, perché condizionano le articolazioni e tutti i muscoli del corpo.

Migliora l'equilibrio, la resistenza, la forza e la flessibilità.

Coniuga corpo e mente e corregge gli squilibri muscolari.

SONO APERTE LE ISCRIZIONI AI CORSI

LUNEDI, GIOVEDI E VENERDI DALLE ORE 9.00 ALLE 12.00

presso la sede in Via Misurina, 15 a Oriago



Per informazioni
Segreteria tel. 041 5631794
Cell. Michela 328 3846028

Nel rispetto delle attuali misure anti-covid in vigore