

In collaborazione
con:



AL GINNASTICA AL PARCO 2016

La "ginnastica al parco" è un'attività fisica di gruppo condotta da un istruttore qualificato, aperta alla partecipazione di tutta la cittadinanza e adatta a tutte le età, che consiste in una camminata con due o tre soste in uno spiazzo ombreggiato dove poter svolgere, a ritmo molto blando ed esclusivamente in piedi, una serie di esercizi respiratori, di mobilitazione art. colare e del tratto cervicale, di allungamento e di leggero rinforzo muscolare. L'obiettivo è quello di creare un momento di incontro e aggregazione e di incoraggiare il movimento come elemento importante di uno stile di vita attivo per la promozione della salute.

ginnastica al Parco GHEZZI

In caso di pioggia l'attività verrà sospesa

LUNEDÌ

Dalle 9.00 alle 10.15

(ritrovo davanti
al Palazzetto dello Sport)

APRILE

4 11 18

MAGGIO

2 9 16 23 30

GIUGNO

6 13 20 27

LUGLIO

4 11

MERCOLEDÌ

Dalle 9.00 alle 10.15

(ritrovo davanti
al Palazzetto dello Sport)

GIUGNO

1 8 15 22 29

LUGLIO

6 13

Attività GRATUITA
aperta a tutta la
cittadinanza.

UISP Milano

Area Perlagrandetà

Via Adige, 11

Responsabile Manuela Tamagnini

3389942632