



Città di Novate Milanese

GINNASTICA AL PARCO

DOVE?...al parco "Ghezzi" – ritrovo area piazzale

QUANDO?... fino al 28 ottobre, tutti i martedì e i giovedì dalle 8:30 alle 10

PERCHÉ?...per fare attività motoria all'aperto e stare insieme ai coetanei



OBIETTIVI: prevenzione dei problemi articolari, miglioramento della funzione respiratoria, aumento della resistenza fisica agli sforzi, riduzione della pressione arteriosa nei soggetti ipertesi, miglioramento della coordinazione

COSTI?...l'attività è gratuita

In collaborazione con l'Asd Crec – per info – Ufficio Sport: 02.35473279