



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