



Città di Novate Milanese

GINNASTICA AL PARCO

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

QUANDO?... dal 5 al 21 luglio e dal 1 al 29 settembre, 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