

# Ginnastica Dolce



È un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo muscolo - scheletrico e non possono eseguire gli sport tradizionali. La ginnastica dolce consiste in movimenti semplici: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

**i** Mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 10.30  
35 € mensili

Referente | **Matteo Rossi**

Telefono | **340 6096237**

Email | **[redmatt74@hotmail.it](mailto:redmatt74@hotmail.it)**