



L'Amministrazione Comunale e la Biblioteca di Premolo, in collaborazione con Laura Bozzolo, organizza:

CORSO DI GINNASTICA DOLCE E POSTURALE

Il corso iniziale, della durata di **10 lezioni**, ha come obiettivi principali :

- la conquista della consapevolezza e padronanza del proprio corpo;
- miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare;
- la respirazione corretta;
- miglioramento dell'equilibrio;
- rinforzo muscolare generale e specifico dei muscoli del "core" (pavimento pelvico) come prevenzione di eventuali dolori muscolo- scheletrici.

Il corso si terrà il MERCOLEDÌ dalle 17.30 alle 18.30 presso il salone delle scuole Elementari di Premolo con inizio il giorno 4 ottobre 2017.

È consigliato un abbigliamento idoneo (scarpe e tuta da ginnastica) e un tappetino.

È OBBLIGATORIO il certificato di buona salute rilasciato dal proprio medico.

Il costo del corso è di 65 euro (comprende corso e quota comunale).

Per informazioni contattare Laura 3471126968.