

# MOVIMENTO E BENESSERE

*Se ascolto il mio corpo e mi muovo con consapevolezza resto in salute.*



Tutte le attività del progetto 'Movimento e Benessere' sono aperte a TUTTI e sarà nostro impegno adattare la lezione alle persone presenti, favorendo la partecipazione di tutti e personalizzando laddove necessario le proposte.

## **Fitness**

Lunedì ore 9.00 - 10.00

## **Stretching**

Martedì ore 10.00 - 11.00

## **Pilates**

Mercoledì ore 9.00 - 10.00

## **Ginnastica Dolce**

Venerdì ore 9.00 - 10.00



## **Cerchio Aereo**

Martedì ore 11.30 - 12.30 (adulti)

Giovedì ore 16.30 - 17.30 (bambini)

Giovedì ore 17.30 - 18.30 (ragazzi)

Giovedì ore 17.30 - 18.30 (adulti)