

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.

Pilates

Venerdì ore 9.00 - 10.00



Cerchio Aereo

Venerdì 16.30/17.30 (per le elementari)

Venerdì 17.40/18.40 (medie e superiori)

Venerdì 18.45/19.45 (adulti)