

# Il Centro Sociale ricreativo propone una lezione di prova di **Ginnastica posturale**

Giovedì 13 ottobre 2016  
ore 16,00

presso il salone polivalente del C.S.A. I Tigli  
Meolo (VE)



Il programma di esercizi è rivolto agli anziani e ai loro famigliari che desiderano migliorare la propria postura e imparare a muovere il proprio corpo in modo corretto.

Fare ginnastica può essere un ottimo metodo per sconfiggere o prevenire i primi segni dell'invecchiamento, evitando problemi alle ossa, alle articolazioni e alla muscolatura che possono causare serio dolore quando non si è più giovanissimi.

Per informazioni e prenotazioni contattare Silvia (0421.345886), dal lunedì al sabato dalle ore 8.30 alle 12.30.

È possibile prenotare la lezione di prova **ENTRO IL 6 OTTOBRE.**

**Informazioni:**

Coopselios – C.S.A. "I Tigli" – Via Ca' Comer Sud, 5 - Meolo - Tel. 0421.345886



**Coopselios**

ANZIANI