

CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Si organizzano corsi di Ginnastica Dolce due volte alla settimana per problematiche di:

- Artrosi/artrite
- dolori articolari diffusi
- osteoporosi
- condropatie
- mantenimento di malattie neurologiche (previa visita medica)

Il corso previene artrosi e dolorose tensioni muscolari.

Durante le sedute (composte da piccoli gruppi) si faranno mobilizzazioni di tutto il corpo, stretching e qualche esercizio di tonificazione muscolare.



21013 Gallarate (VA) - Piazza Buffoni, 3

Tel. 0331.785.433 Fax 0331.770.100

e-mail: info@chinesport.net

www.chinesport.net