



# GINNASTICA DOLCE PER ADULTI

**Un'attività fisica leggera pensata  
per il benessere di adulti e anziani,  
che aiuta a mantenersi attivi  
con movimenti semplici e mirati**



La ginnastica dolce porta benefici al corpo e allo spirito: migliora la mobilità, riduce le tensioni e crea nuove occasioni di relazione. È un modo per prendersi cura di sé.

Il corso riparte con minimo 3 partecipanti (prova gratuita previa prenotazione). È tenuto da Daniela Coeli, psicomotricista e insegnante di educazione fisica.

**Ti aspettiamo dal 17 settembre tutti i mercoledì**

**Gruppo Over 70 dalle 10.00 alle 11.00**

**Gruppo Over 55 dalle 18.00 alle 19.00**

Informazioni, costi e prenotazione:

**casadicomunita@cooperativalatata.it - 377 358 4967**