



“Se non hai fretta di invecchiare...Muoviti!”

Gli effetti positivi dell'attività fisica sugli over 60 è ben documentata. E' noto infatti che in tutte le patologie cronicodegenerative l'esercizio fisico, al pari della terapia farmacologica, deve essere 'assunto' per tutta la vita.



Il corso è rivolto a tutti gli adulti e anziani

I gruppi sono definiti per fasce di età

L'obiettivo è quello di prevenire le malattie cronico degenerative.

Recuperare e mantenere l'articolarietà, l'elasticità, la forza, la coordinazione, l'allenamento cardio respiratorio.

Garantire un benessere psicofisico, anche divertendosi!

I corsi si svolgono, a scelta, in palestra o in piscina con un massimo di 6/8 partecipanti per gruppo.

Per informazioni Elisabetta Musacchi — Cell 338 9043498

Dott.ssa in Scienze Motorie — Fisioterapista



I corsi rispettano le linee guida anti Covid-19