



KIN -OSTEO MED-V. XXIV MAGGIO 106 -LA SPEZIA

CORSO DI GINNASTICA DOLCE



La GINNASTICA DOLCE è mirata a chiunque abbia bisogno di alleviare i più comuni disturbi articolari e osteomuscolari e a chi desidera combattere in maniera semplice gli effetti dello stress. Muoversi meglio, senza dolori e tensioni è la chiave per il mantenimento della propria integrità e del proprio benessere fisico e psicologico.

Useremo esercizi di **Rilassamento**, di **Mobilizzazione** e di **Respirazione**, studiati ed adeguati per le caratteristiche ed i problemi particolari di ogni partecipante, e**divertendosi anche un po'** potremo curare o prevenire i nostri acciacchi quotidiani.

Per Informazioni telefonare 3392044226 o 0187/770382