



Partono i corsi di ginnastica dolce

Pubblicato: Martedì 28 Settembre 2010

Cominceranno sabato 2 ottobre i corsi di ginnastica dolce per adulti e terza età organizzati dalla nuova Associazione Sportiva Dilettantistica Polisportiva Aurora U.I.S.P.

Tutti i sabati e i giovedì dalle ore 10.00 alle 11.00 e i lunedì ed i venerdì dalle ore 15.30 alle 16.30 presso l'impianto sportivo di via G. Dalla Chiesa nel quartiere di Cedrate si svolgeranno corsi di ginnastica dolce, ginnastica per la colonna vertebrale, ginnastica cardiocircolatoria e stretching. I corsi mirano a migliorare le capacità di movimento, attenuare disturbi come l'artrosi, l'insufficienza respiratoria, le difficoltà cardiocircolatorie, prevenire o ritardare l'osteoporosi e stimolare il piacere di stare con gli altri.

Per informazioni ed iscrizioni presentarsi presso l'impianto sportivo di via G.D.Chiesa tutti i giorni dalle 17.30 alle 19.30 oppure telefonare ai seguenti numeri: 0331/402847, 339/3970183.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it