

## VareseNews

### Un corso di ginnastica dolce per gli over 65

**Pubblicato:** Martedì 19 Marzo 2013

**Un corso di ginnastica dolce rivolto alle persone over 65 anni** che intendono tenersi in forma e non vogliono rinunciare al benessere generale: a proporlo è la **Fondazione Molina e le lezioni, a partire dall'8 aprile prossimo**, si svolgeranno nella palestra annessa agli spazi degli ambulatori specialistici che sono stati aperti di recente.

Il corso di ginnastica dolce, come spiegano gli organizzatori, è una proposta alla portata di tutti che permette di ricercare il proprio “modo” di muovere il corpo, sciogliere le tensioni, rafforzare la muscolatura attraverso movimenti gradualmente e controllati eseguiti lentamente.

**Nel pacchetto di 12 incontri è compresa la visita fisiatrica di accettazione**, due incontri di terapia educativa e 10 di educazione motoria di gruppo (costo 120 euro). Gli incontri si terranno il lunedì e il giovedì dalle 11 alle 12 oppure il pomeriggio dalle 14,30 alle 15,30.

Per informazioni e prenotazioni è possibile telefonare allo 0332 207323 dal lunedì al venerdì (dalle ore 9 alle ore 12)

**Redazione VareseNews**

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)