

ATTIVITA' MOTORIE

GINNASTICA FUNZIONALE A CORPO LIBERO

con stretching per allenare i muscoli ad un grado di concentrazione diverso da quello normale

Animatrice: GIULIA OLIVERO Palestra Scuola Media Immacolata via Negrelli,14

Mercoledì ore 18,10 – 19,10 dal 15 ottobre 2008

Venerdì ore 18,10 – 19,10 dal 17 ottobre 2008

GINNASTICA DI GRUPPO CON FISIOTERAPISTA

che serve anche come occasione di incontro e di stimolo, oltre ad essere consona alla terza età.

Animatrice: ANGELA REVELLO Palestra in via Mons. Peano n. 18

Lunedì ore 8,30 - 9,30 dal 13 ottobre 2008

Lunedì ore 9,30 - 10,30 dal 13 ottobre 2008 minimo 15 iscritte

Mercoledì ore 17 – 18 dal 15 ottobre 2008

Giovedì ore 8,30 – 9,30 dal 16 ottobre 2008

Giovedì ore 9,30 - 10,30 dal 16 ottobre 2008 minimo 15 iscritte

Lunedì ore 18 – 19 dal 13 ottobre 2008 Palestra in via Negrelli, 14

GINNASTICHE DOLCI E TECNICHE DI RILASSAMENTO

Animatrice: GIANNA GARBARINO Sede in via Negrelli n. 35

Lunedì ore 17 – 18 dal 3 novembre 2008 (minimo 4 iscritti) 20 lezioni

Lunedì ore 18,10 – 19,10 dal 3 novembre 2008 (minimo 4 iscritti) 20 lezioni

SHIATSU

Tecnica di manipolazione per risvegliare nel ricevente la forza di auto guarigione.

Animatrice: Prof.ssa CANDIDA ROSSI

Inizio: martedì 13 gennaio 2009 **Trattamento individuale di 1 ora.**

Orario dalle ore 16 alle ore 19. (tre trattamenti)

A gennaio inizierà un corso di **Pilates**.