

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE 2018 - 2019

L' AUSER Civitavecchia a Cerveteri, in collaborazione con la Associazione FISIO ELITE, organizza corsi di ginnastica dolce riservati ai propri iscritti.

Con una costante e regolare ginnastica posturale si ottengono un deciso miglioramento della mobilità delle articolazioni e una più ampia elasticità del tessuto muscolare. La ginnastica posturale è ottimale non soltanto per coloro che abitualmente soffrono di dolori di schiena, ma anche per coloro che vogliono prevenire questo tipo di dolori.it corretto posizionamento della colonna vertebrale è l'ideale anche per il corretto funzionamento degli organi interni

I corsi bisettimanali (lunedì e venerdì) o trisettimanali (lunedì – mercoledì – venerdì) si svolgeranno nella palestra presso la palestra sita nella sede di Fisio Elite in via Iaffei 15.

I corsi inizieranno il 1° ottobre 2018 e termineranno alla fine di maggio 2019.

Orario: 9,00 – 10,00

Il costo del corso è di € 200,00 (+ assicurazione di € 10,00) pagabili in due rate per il corso bisettimanale e € 240,00 per chi desiderasse di partecipare a tre lezioni settimanali-

All'atto dell'iscrizione si deve pagare la prima rata e l'assicurazione e consegnare il certificato medico di idoneità.

PER INFORMAZIONI E/O ISCRIZIONI PRESSO LA SEDE AUSER A CERVETERI IN VIA PASCOLI 7 (PRESSO SPI/CGIL) IL MARTEDI' MATTINA DALLE 10,30 ALLE 12,00 E POMERIGGIO DALLE 16,00 ALLE 17,30; IL MERCOLEDI' POMERIGGIO DALLE 16,00 ALLE 17,30; IL GIOVEDI' E VENERDI' DALLE 10,30 ALLE 12,30

Si possono contattare i seguenti numeri:

Emma Ciceroni tel. 3356337542

Giulia Cannavò tel. 3393151348

Sissy Violini tel 3479934073 .

Ufficio 3891389342

IL PRESIDENTE

Adua Carannante

Auser Civitavecchia Promozione Sociale*Ente del Terzo Settore D.Legge n.117 del 3 luglio 2017*C.F.91046080585
Via Santa Barbara, 5/7*00053 Civitavecchia*Tel/Fax 0766 25719*ausercivitavecchia@libero.it*ausercivitavecchia.it
Via Giovanni Pascoli, 7 * 00052 Cerveteri * Tel. +39 3891389342 * ausercivitavecchiac2@gmail.com
00058 Santa Marinella * Tel. +39 3490535632