

*Muoversi, divertirsi
e restare in forma!*



Ginnastica dolce

in collaborazione con Pro Senectute

Per tutti gli "over 60" con esercizi di equilibrio, rinforzo muscolare, allenamento della memoria, etc. (esercizi in prevalenza da seduti)



ogni mercoledì dalle 9.45 alle 10.45 (una lezione a settimana durante il periodo scolastico)

presso il Centro diurno

GenerazionePiù-Anziani OCST,

Via Bertaro Lambertenghi 1, 6900 Lugano

Costo: Fr. 100.- per il periodo scolastico
Fr. 60.- se seconda disciplina
gratis per i beneficiari della PC all'AVS
(su presentazione dei documenti richiesti)

Prime due lezioni di prova gratuite

Monitrice: Rosa Minotti (iscrizioni sul posto)

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Informazioni: Segretariato di Pro Senectute
telefono 091 912 17 17 oppure

Centro diurno in Via B. Lambertenghi 1, Lugano, tel. 091 910 20 21