



UISP PARMA  
CORSI & ATTIVITÀ 2018-19  
riservati ai soci [www.usp.it/parma](http://www.usp.it/parma)

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Parma

## CORSO DI GINNASTICA DOLCE SISSA TRECASALI

La ginnastica dolce è un'attività adatta per le persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi. Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni. La ginnastica dolce è fatta di movimenti armonici dove ha un ruolo chiaro il respiro, la postura corretta, la giusta realizzazione dell'esercizio.

### Info corso:

Giorni	Orario	Numero di lezioni	Costo €
SISSA Martedì-giovedì	15.15-16.15	50	90.00€
TRECASALI Martedì-giovedì	16.30-17.30	50	90.00€

**Le iscrizioni avverranno presso le palestre il primo giorno di attività.**

**IL CORSO INIZIERA' IL 16 OTTOBRE**

### Per info:

0521/707423- , Via Laudedeo Testi n °2, 43122 Parma PR

**Resp. Settore Benessere Dott. Davide Antonelli**

**E-mail: [d.antonelli@uispparma.it](mailto:d.antonelli@uispparma.it); Tel: 0521 707423 oppure 3457638456**