



*il
movimento
è già
Benessere!*

Ginnastica Dolce

TUTTI I LUNEDI' ALLE 10.30

La Ginnastica Dolce consiste in movimenti lenti e gradualmente adatti a tutti, adulti e anziani, e in particolare a soggetti sedentari che vogliono gradualmente riavvicinarsi all'attività motoria per prevenzione e mantenimento.

Gli obiettivi sono molteplici: mobilizzare le articolazioni, rilassare e allungare le catene muscolari, mantenere il tono muscolare e potenziare, ove necessario, con esercizi semplici senza sovraccaricare le articolazioni.

Aiuta inoltre a stimolare le capacità coordinative e l'equilibrio.

**PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA
in reception o chiamando lo 051 0221**



Poliambulatorio Privato MEDICA
Polambulatorio Privato Medica - Viale Minghetti, 4 - 40017 San Giovanni in Persiceto - Bo
Per informazioni: Tel. 051 02211 - Per prenotazioni e disdette: Tel. 051 6871080 - Fax 051 6871203
www.medicapoliambulatori.it - medica@medipass.it
Aut. n. 18353 del 20/04/2004 - Direttore Sanitario Dr.ssa Anna Pia Ferraretti - Specialista in Ostetricia e Ginecologia