



GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETÀ DA SEDUTI AD ORSELINA

**DA LUNEDÌ, 5 OTTOBRE 2020
MUNICIPIO, SALA COMUNALE
NEGLI ORARI:
DALLE 15.15 ALLE 16.15**

Ginnastica dolce da seduti a Orselina. È particolarmente indicata a chi necessita di un'attività completa, ma adattata anche nel caso di maggiori difficoltà legate all'invecchiamento.

Vengono proposti movimenti propriocettivi per mantenere l'equilibrio, tonificazioni muscolare e prevenzione delle cadute.

Coordinazione motoria e allenamento della memoria attraverso il ballo sulla sedia.

La lezione termina con esercizi di stretching e rilassamento.

A chi si rivolge: Il corso ginnastica dolce per la terza età da seduti si svolge sulla sedia o dietro la sedia, è rivolto a donne e uomini con problemi di deambulazione o a coloro che, a causa di dolori articolari o per altre ragioni, non sono in grado di svolgere esercizi a terra o di partecipare ad un corso di ginnastica dolce.

Con l'istruttrice: Jane Rudigier, terapeuta complementare diplomata, Terapista per il respiro diplomata e Istruttore per la ginnastica con il deambulatore certificato

Contattaci se desideri maggiori informazioni ⇒



**GINNASTICA
DOLCE PER LA
TERZA ETÀ**

**da seduti: ridurre i
rischi di cadute**

**Una migliore forma
psicofisica equivale
a una migliore
qualità della vita!**

**Muoversi e
divertirsi e un
profittare!**

**JANE RUDIGIER
079 416 59 64**

**rudigier.jane@bluewin.ch
www.rudigier-jane.ch**

Via alla Serta 37

6514 SEMENTINA