



COMUNE DI
FIRENZE

Q2
CAMPO DI MARTE

Con il Patrocinio del Consiglio di Quartiere 2 del Comune di Firenze

A. S. D.

KOSEN

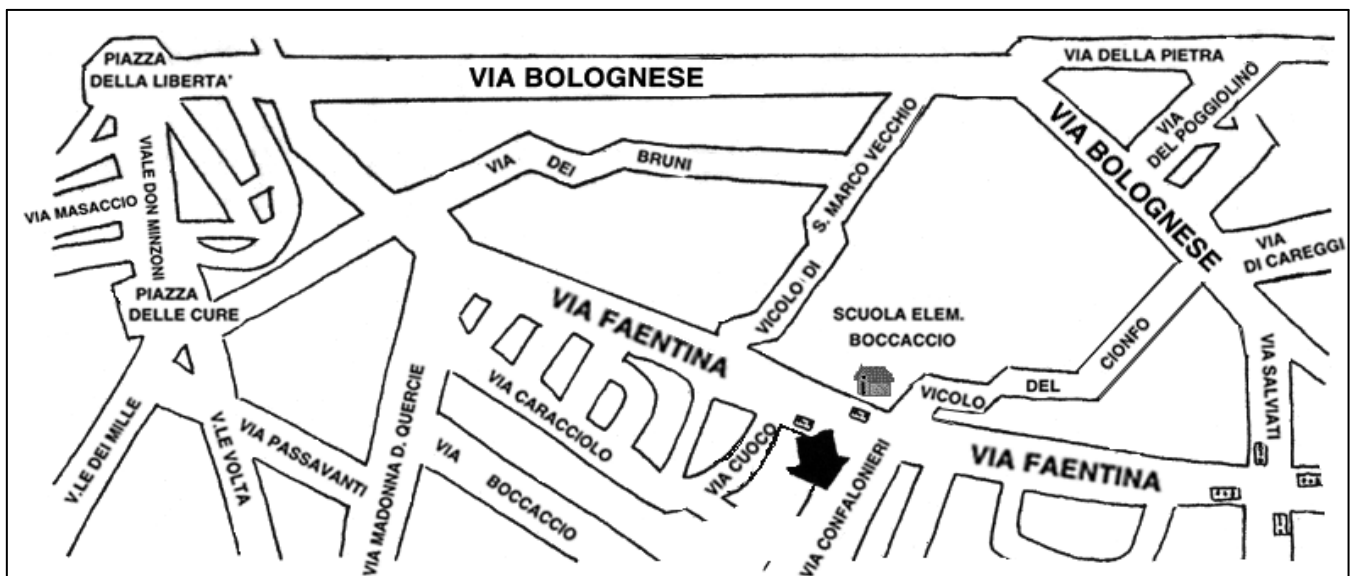
**Via Confalonieri, 20 - FIRENZE - Tel. 055 57 18 09 - 339 35 12 905
(traversa di via Faentina, di fronte alla scuola elementare Boccaccio)**

organizza

CORSO DI GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ':

E' un tipo di ginnastica in cui i muscoli e le articolazioni vengono messe in funzione senza creare carichi e quindi danni all'apparato locomotore. Si tratta di movimenti ampi e lenti eseguiti da fermo o in movimento da riprodurre sempre sotto il controllo dell'insegnante specializzato. E' adatto a tutte quelle persone che non hanno mai fatto ginnastica oppure che hanno sempre scelto un corso light. E' utile per tutti coloro che soffrono di artrosi o di altre patologie a carico dell'apparato osseo o muscolare. Tutti gli esercizi fanno conseguire un giusto allungamento e potenziamento muscolare in linea con l'età, ma soprattutto una adeguata funzionalità tendinea e delle principali articolazioni.

I corsi sono tenuti da istruttori specializzati



- A CHI:** Dai 65 anni in poi.
- COSA :** Ginnastica dolce, stretching,
attività motoria per la terza età.
- CHI:** Associazione sportiva dilettantistica
Kosen-Firenze.
- DOVE:** Via Confalonieri 20
(traversa di via Faentina , di fronte
scuola elementare Boccaccio)
- QUANDO:** Martedì e giovedì
dalle ore 9.40 alle ore 10.40.
- QUANTO:** € 30,00 contributo mensile.
€ 8,00 quota associativa annuale.
- NOTE:** Informazioni ed iscrizioni
dal lunedì' al venerdì
dalle ore 9.00 alle ore 10.00
oppure
dalle ore 17.00 alle ore 21,30

Tel.055571809/3393512905.