

**COMUNE DI BOLGARE**

ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI

**POLISPORTIVA BOLGARE**



# **CORSO DI GINNASTICA OVER 50**

La GINNASTICA DOLCE facilita i movimenti quotidiani, rallenta l'invecchiamento e migliora la concentrazione.

**I MARTEDÌ E I VENERDÌ DI LUGLIO  
DALLE 17.45 ALLE 18.45  
PRESSO LA SALA POLIVALENTE DELLA BIBLIOTECA**

il corso (di 9 lezioni con minimo 10 iscritti) è tenuto da un'istruttrice qualificata ed è indicato a persone di età minima 50 anni. È prevista una QUOTA di € 20,00 (assicurazione compresa) da consegnare all'insegnante la prima serata e non rimborsabile in caso di mancata partecipazione. Portare con sé un tappetino e una salvietta.



**INVECCHIANDO S'IMPARA**

*a vivere*

*Presente e futuro nella filiera della cura*