



Palestra C.f.Z

Inserita nel circuito Regionale di "Palestra che promuove salute"

Centro Fisioterapia Zocca

Dal 15 Ottobre 2019

CORSO DI GINNASTICA DI GRUPPO

Per migliorare la funzione dei muscoli e delle articolazioni
Esercizi per l'equilibrio e la flessibilità

MARTEDI E VENERDI' dalle 17.00 alle 18.00



Il corso è seguito da personale Laureato in
Scienze Motorie specialista in Attività
Motoria Preventiva e Adattata



Possibilità di abbonamenti mensili o trimestrali nel corso dell'anno
Nel periodo primavera-estate è prevista attività anche all'aperto

Per info : 059 986503

Via M.Tesi 1340, Zocca MO

www.fisioterapiazocca.it - info@fisioterapiazocca.it



Numerosi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'esercizio per prevenire le principali problematiche muscolari e articolari

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di eseguire esercizi di rinforzo e di flessibilità dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte la settimana