



## 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](http://www.fisioterapiazocca.it) - [info@fisioterapiazocca.it](mailto: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**