



Corso di ginnastica

Il ritmo, salute con divertimento

Venerdì

Dalle 9.15 alle 10.00

10 lezioni, dal 16.01 al 20.03

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.00

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno «Talete»
Via Girella 4, 6814 Lamone – Tel. +41 91 950 85 42
cdsa.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org
www.centridiurni.ch