



con il patrocinio del **COMUNE DI BUCCINASCO**

SETTORE SERVIZI ALLA PERSONA



Le associazioni **Benny's Band**, **Dojang Rising Hwarang** e **New Evergreen**, organizzano i corsi di seguito descritti, per i residenti ultracinquantacinquenni, dal **6 marzo al 21 dicembre 2018** (con sospensione estiva dal 9 giugno al 16 settembre), presso il Centro culturale Robarello in via Privata Mulino

GINNASTICA ANTALGICA - MARTEDÌ MATTINA

Esecuzione di movimenti lenti e gradualmente per prevenire e correggere una scorretta postura, cercando di intervenire sui piccoli dolori quotidiani, prevenire le algie con esercizi specifici, andando così a migliorare la qualità della vita.



Per informazioni e iscrizioni rivolgersi all'A.s.d. NEW EVERGREEN al n. 3386345837 - new.evergreen@libero.it - info@newevergreen.it

BALLI DI GRUPPO - MERCOLEDÌ MATTINA

Studio di coreografie di gruppo specificatamente indicate per fascia di età over 55, comprendenti i balli della sfera latino americana (es. cha-cha-cha, rumba, samba, bachata, ecc.) e quelli tipicamente utilizzati nelle sale da ballo (es. alligalli, boogie woogie ed altri in voga al momento). Lo scopo primario è quello di favorire la socializzazione e il benessere psicofisico.



Per informazioni e iscrizioni rivolgersi all'A.s.d. BENNY'S BAND al n. 3393661543 / 0245703119 - bennysband@yahoo.it

TAEKWON-DO HARMONY - GIOVEDÌ MATTINA

Esecuzione di esercizi specifici di Taekwon-do progettati per l'età avanzata, meticolosamente adattati per favorire un miglioramento dell'equilibrio e del coordinamento. Lo scopo è quello di ottenere un'armonia tra corpo e mente.



Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi all'A.s.d. DOJANG RISING HWARANG al n. 3492325851 - info@hwarang.it

**LE ISCRIZIONI SONO APERTE DAL 19 FEBBRAIO
FINO A ESAURIMENTO DEI POSTI DISPONIBILI**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE È DI € 30,00

IL CERTIFICATO MEDICO È OBBLIGATORIO