

Pilates per «over 60»

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

6 lezioni/CHF 10.-

(grazie al sostegno del Programma d'azione cantonale e dell'UACD)



Attraverso una serie di esercizi guidati, il metodo permette di rafforzare e allungare i muscoli, migliorandone tono e flessibilità. Il metodo Pilates aiuta a mantenere un equilibrio tra forza e flessibilità assicurando l'esecuzione più efficiente dei movimenti. Le lezioni avvengono a corpo libero, sul tappetino, con l'utilizzo di piccoli attrezzi (soft ball, elastici, magic circle, ecc.). Promosso da Pro Senectute nell'ambito del progetto «Centri diurni promotori di salute» su mandato dell'Ufficio del Medico Cantonale.

Luogo	Giorni e orari	Insegnante
Chiasso Centro diurno socio-assistenziale	Martedì, 10.00 - 11.00 Dal 2 maggio al 6 giugno 2023	Liza Signorino

Il corso si svolgerà in parte su una sedia in parte a terra sul tappetino. **Si raccomanda di portare un tappetino personale.**

 Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

Per iscrizioni e informazioni: rivolgersi a Chiara o Matteo Tel. 058 122 44 56
centro.diurno@chiasso.ch