

AgilMente

Corpo Mente Comunità

corsi

di benessere fisico, mentale e sociale

QUANDO

ogni venerdì mattina

dal 15 marzo al 24 maggio 2019

1° corso dalle ore 9.00 alle 10.15

2° corso dalle ore 10.30 alle 11.45

DOVE

CIRCOLO ARCI BENASSI – SALA 10

VIALE SERGIO CAVINA 4, BOLOGNA

Attività psicomotorie per la promozione
il mantenimento e lo sviluppo del benessere
fisico, mentale e sociale

con il dott. CLAUDIO CORSI
psicologo e chinesiologo

- facili esercizi a corpo libero per il rilassamento e tonificazione muscolare, equilibrio e coordinazione
- posture e movimenti corretti per sollevare pesi e per prevenire le cadute
- consulenze di gruppo nel campo delle attività psicomotorie e delle tecniche psicocorporee

CORSI PER PERSONE ANZIANE

Calendario 2019

venerdì 15 – 22 – 29 marzo

venerdì 5 – 12 – 19 aprile

venerdì 3–10–17–24 maggio

POSTI DISPONIBILI

Max 12 persone per corso

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

SPI CGIL Savena-S.Ruffillo
Via Faenza 2 Bologna
Tel. 051.455496
da lunedì a venerdì
dalle ore 8,30 alle 12,00

AgilMente

è un progetto di

Lega SPI CGIL Savena-S.Ruffillo

in collaborazione con

Rete Benessere SPI-AUSER

Arci BENASSI

Liceo Scientifico FERMI

Centro Sociale Villa Paradiso