



**CENTRO DI PROMOZIONE  
SOCIALE "IL BARCO APS",**

affiliato ANCeSCAO  
Via Indipendenza, 40 – 44122 FERRARA



ANCeSCAO  
A.P.S.

**CORSI DI GINNASTICA DOLCE E  
POSTURALE  
DEDICATI ALLA TERZA ETA'**

La ginnastica posturale è una forma efficace di esercizio fisico per migliorare la postura e preservare la mobilità.

**I benefici che otterrete sono:**

- miglioramento della postura e dell'allineamento corporeo:
- aumento della flessibilità e dell'equilibrio:
- riduzione del dolore muscolare e articolare:
- prevenzione delle cadute e degli infortuni.

Vi aspetto numerosi.  
Personal Trainer  
Lyubov Hudyma

**I CORSI SI TERRANNO LUNEDI' e VENERDI' MATTINA**

**PER INFORMAZIONI telefonare: 388 64 76 324**

**Partecipare è un'opportunità preziosa per prendervi cura della vostra salute e del vostro benessere, migliorando la postura, l'equilibrio e la forza muscolare.**