**CORSO DI ATTIVITA’ MOTORIA**

**ANNI D’ARGENTO**

*A cura di: Annamaria Colleoni Dott.ssa in Scienze Motorie*

*COS’E’: Corso di attività motoria globale e vertebrale, che agisce su tutte le capacità coordinative e condizionali motorie di base che col tempo si tendono a perdere, ma che sono fondamentali per la vita di tutti i giorni.*

*A CHI E’ RIVOLTO: per tutte le persone Over 60 (e non!) che hanno voglia di mantenersi giovani e attivi con il movimento adattato alle loro esigenze e capacità.*

*QUANDO E DOVE:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* | *mercoledì* |
| *12/4* | *19/4* | *26/4* | *3/5* | *10/5* | *17/5* | *24/5* | *31/5* | *7/6* | *14/6* |
| *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* | *Ore 10* |

*presso “LA CASA DI ELISA”, Via Casirate Vecchia 13, 24047 Treviglio*

*INFO E COSTI:*

*info: Annamaria Colleoni tel 347-2222614 annamariacolleoni@libero.it*

*costo singola lezione: 12 euro costo abbonamento 10 lezioni: 100 euro*

*durata singola lezione: 1 ora numero massimo partecipanti: 15*



**…IL MOVIMENTO E’ VITA!**