

IVG

Invecchiamento attivo: due corsi di ginnastica dolce in Val Bormida

di **Redazione**

15 Febbraio 2017 - 16:31



Val Bormida. Nell'ambito dei progetti di Invecchiamento attivo Anteias e il Distretto Socio Sanitario delle Bormide organizzano due corsi di ginnastica dolce. I corsi sono adatti a tutte le persone in normali condizioni fisiche, l'attività non richiede sforzi e sono di norma rivolti agli ultrasessantenni.

In particolare questo tipo di ginnastica intende migliorare e controllare la respirazione, mantenere e migliorare il coordinamento motorio, prevenire i piccoli disturbi con semplici ed efficaci esercizi che agiscono sulla muscolatura, i legamenti, la colonna vertebrale e la zona cervicale.

I corsi avranno inizio a Carcare il 28 febbraio.