



CORSI DI



ATTIVITA' MOTORIA

organizzati dall'APSP Cesare Benedetti in collaborazione con il Comune di Mori

📍 presso l'impianto sportivo di via Lomba a Mori

dal **6 OTTOBRE 2026** al **30 APRILE 2027**

(con possibilità di prolungamento fino a fine maggio)

50 lezioni al costo di euro 60,00



CORSO BASE

MERCOLEDI' 9:00 - 10:00

VENERDI' 10:00 - 11:00

esercizi semplici per migliorare forza e autonomia

CORSO AVANZATO

MERCOLEDI' 10:00 - 11:00

VENERDI' 11:00 - 12:00

allenamento dinamico per potenziare il proprio stato fisico

GINNASTICA DOLCE

MARTEDI' E GIOVEDI'

14:30 - 15:30

movimenti controllati per mantenere mobilità ed equilibrio

Il **22 SETTEMBRE** ad ore 10.00 presso il Teatro dell'APSP Cesare Benedetti si terrà un **INCONTRO** informativo sui corsi in partenza e presentazione delle insegnanti

ISCRIZIONI APERTE FINO AL 30 SETTEMBRE 2026