

Percorsi per il benessere

docenti Ornella Barni – Angela Messina

Si tratta di camminate che prevedono esercizi posturali e sono rivolte soprattutto a persone con problemi muscolo scheletrici. Le mete proposte saranno di breve durata con impegno muscolare adeguato alle varie situazioni. Durante le passeggiate conosceremo anche zone della città di Limbiate e la sua storia.



Quindicinale Giovedì

9:30 11:30

Massimo iscritti n° 30