



Coltivare il Benessere dopo i 65 anni

GINNASTICA DOLCE

Un programma pensato per migliorare la mobilità, la forza e l'equilibrio in modo graduale e sicuro. Adatto a tutti, anche a chi non ha mai praticato attività fisica, aiuta a mantenere attivi corpo e mente, prevenendo infortuni e migliorando il benessere quotidiano.

Perchè partecipare?

- Aumento della forza muscolare
- Benefici per il cuore e la circolazione
- Miglioramento della postura



QUANDO

mercoledì 7 ottobre 2026
mercoledì 14 ottobre 2026
mercoledì 21 ottobre 2026
mercoledì 28 ottobre 2026
mercoledì 4 novembre 2026
mercoledì 11 novembre 2026



dalle 10:00 alle 12:00



DOVE

Auditorium
Via Cereda, 3
Pozzuolo Martesana

**INCONTRI
GRATUITI**



**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA!!
ENTRO il 5 ottobre**

COME ISCRIVERSI

1. Apri l'app Google o Google Lens (icona a forma di fotocamera colorata) dal tuo telefonino.
2. INQUADRA IL QR CODE
3. Tocca il link che appare.
4. Compila il modulo.



L'iscrizione è
GRATUITA e prevede
la partecipazione
esclusivamente agli
iscritti

HELP!

oppure recati presso le sedi dei centri
anziani di Pozzuolo e Trecella