



**Dipartimento
per lo Sport**

**SPORT
E SALUTE**



image: Freepik.com

PROGETTO HEMINGWAY

GINNASTICA DOLCE PER ADULTI OVER 65 E SOGGETTI FRAGILI

PARTECIPAZIONE GRATUITA

**PERCHÉ È IMPORTANTE FARE ATTIVITÀ
FISICA SUPERATI I 65 ANNI?**

**FAVORISCE IL
BENESSERE
PSICOFISICO**

**RIDUCE IL RISCHIO DI
CADUTE**

**MIGLIORA LE CAPACITÀ
MOTORIE
ATTRAVERSO ESERCIZI DI
TONIFICAZIONE,
MOBILITÀ E
ALLUNGAMENTO
MUSCOLARE**

**AUMENTA LA
FORZA,
LA FLESSIBILITÀ E
LA RESISTENZA.**

Per informazioni: 328 9440400 ~ 348 8420630 ~ hardwaveasd@gmail.com