



”IL BENESSERE VIEN MOVENDOSI”

Docente:

Barbara Sartore

PROGRAMMA:

Consigli ed esercizi per il benessere della nostra schiena

Cosa portare:

- **Abbigliamento comodo (tuta)**
- **Calzini**
- **Tappetino**

MESE	DATE	GIORNO	ORARIO	SEDE
Novembre	13,20,27	MERCOLEDI'	16,00-17,00	Sala Polifunzionale Presso la Cooperativa Gerico In Via Ansaldo, 4
Dicembre	4,11,18			
Gennaio	8,15,29			
Febbraio	5			
Marzo				
Aprile				
Maggio				