

**BENESSERE IN MOVIMENTO**

*"Active Ageing"*

*per una vita serena e autonoma*



# **GINNASTICA "DOLCE"**

## **Ottobre 2023 - Maggio 2024**

Corsi di:

**10 lezioni**

**20 lezioni**

**30 lezioni**

Frequenza settimanale

**Gruppi 10 - 20 persone**

Lezioni a cura di

**docenti di scienze motorie**



Informazioni e iscrizioni, su [www.anteaslecco.it](http://www.anteaslecco.it)

e-mail: [lecco@anteaslombardia.org](mailto:lecco@anteaslombardia.org)



**FONDAZIONE  
COMUNITARIA  
DEL LECCHESE  
ONLUS**

# BENESSERE IN MOVIMENTO

## CORSI DI GINNASTICA "DOLCE"

Ottobre 2023 - Giugno 2024



<p>Sede:</p> <p><b>Salone Oratorio</b></p> <p><b>San Giovanni</b></p> <p>Via Don Antonio Invernizzi, 2 (Lecco)</p> <p><b>Data di inizio: 19/10/23</b></p> <p><b>GIOVEDI' POMERIGGIO</b></p> <p>1 - dalle 15 alle 16</p>	<p>Sede:</p> <p><b>Palestrina</b></p> <p><b>Liceo A. Manzoni</b></p> <p>Via Ghislanzoni n. 7 (Lecco)</p> <p><b>Data di inizio: 18/10/2023</b></p> <p><b>MERCOLEDI' POMERIGGIO</b></p> <p>1 - dalle 15 alle 16</p> <p>2 - dalle 16 alle 17</p>
---	---

Per partecipare ai corsi di ginnastica è sufficiente presentare un certificato medico di buona salute e disporre di un tappetino / stuoia ad uso personale; chi ne fosse sprovvisto può farne richiesta ad Anteas Lecco.

L'iscrizione prevede la tessera associativa Anteas Lecco e le coperture assicurative infortuni. E' richiesto un contributo al progetto.

I volontari di Anteas Lecco sono a disposizione per chi avesse l'esigenza di trasporto e accompagnamento dalla propria abitazione alle sedi del corso.

Per informazioni e iscrizioni, consulta il sito [www.anteaslecco.it](http://www.anteaslecco.it)

e compila l'apposito modulo

e-mail: [lecco@anteaslombardia.org](mailto:lecco@anteaslombardia.org)