

Associazione Sportiva Dilettantistica

**USacli**  
**CINISELLO**



VI INVITA ALLE LEZIONI DI PROVA GRATUITE DI

# Ginnastica Posturale

LE LEZIONI SI TERRANNO PRESSO LA PALESTRA DEL SITO ACLI

Via G. Marconi, 48 – Cinisello Balsamo

**Mercoledì 5, 12, 19 e 26 luglio**  
**dalle ore 18:00 alle ore 19:00**

## A COSA SERVE LA GINNASTICA POSTURALE?

- A PREVENIRE PATOLOGIE DOVUTE AL MANTENIMENTO PROLUNGATO DI POSTURE DANNOSE
- A CONTRASTARE LE PROBLEMATICHE LEGATE ALLA SEDENTARIETA'
- A MIGLIORARE LA CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO PER UTILIZZARLO AL MEGLIO IN OGNI SITUAZIONE

## A CHI È RIVOLTA LA GINNASTICA POSTURALE?

- A UOMINI E DONNE DI TUTTE LE FASCE D'ETA'



**Per informazioni potete contattare:**

**Segreteria USacli: Tel. 02/61.241.626**  
dal lunedì al venerdì, dalle 16:30 alle 18:00

**Daniele: 3707185705**

**Piera: 3291373166**