



CRAL INFORMA

CORSO GINNASTICA POSTURALE

CONTRIBUTO :

SOCI e FAMIGLIARI Euro 20,00

NON SOCI Euro 30,00

Disponibilità per un massimo di 15 persone

Per informazioni e prenotazioni contattare **Claudia Garuffi** -Cral Comune di Rimini-
referente dell' iniziativa : Tel. 339/7947338 Mail : claudia.garuffi@comune.rimini.it

MINICORSO GINNASTICA POSTURALE PELVICA

**"IL BENESSERE DELLA COLONNA
VERTEBRALE E DEI MUSCOLI PELVICI"**



il LUNEDI' ore 16,00/17,00

Per allontanare i disturbi nella zona lombo-sacrale e vari tipi di disagi del pavimento pelvico o perineo, è fondamentale rinforzare, tonificare ed elasticizzare i muscoli della schiena, i muscoli addominali e l'intera muscolatura perineale pelvica.

Il minicorso di Ginnastica Posturale Pelvica è aperto a tutti i soci di ogni età ed allenamento sportivo.

Durata: dal 2/03 al 27/04 – (8 lezioni)

Luogo: Saletta comunale, via del Lupo Grotta Rossa

Occorrente: Tappetino, telo e piccolo cuscino

Operatore Yoga D. Pezzi cell 388.4943002