



Il Comune di Ornago
organizza

CORSO DI MOBILITY

tenuto da Grazia, trainer ufficiale "Mobility"

Si tratta di uno stretching dinamico, con esercizi di mobilità, che consente un allenamento dolce e completo, finalizzato al raggiungimento di un ottimo grado di mobilità di arti e articolazioni.

Migliora la mobilità articolare e la forza muscolare.

Quando e dove:

- Martedì 11/07 - 18/07 - 25/07
dalle 18.30 alle 19.30
area verde della palestra a cielo
aperto in Via Carlo Porta 2
- Giovedì 13/07 e 27/07
dalle 9.30 alle 10.30
presso il Parco Verri

Si consiglia di portare:

- asciugamano
- spray per le zanzare
- occhiali da sole
- cappellino
- acqua



**Il corso è
GRATUITO e
adatto a tutte
le età!**

