



Comune di Sondrio

COMUNICATO STAMPA N.1 DEL 3 GENNAIO 2019

**CORSO DI ATTIVITA' MOTORIA PER OVER 60
LUNEDI' AL VIA LE ISCRIZIONI PER IL SECONDO MODULO**

Da lunedì 7 gennaio a venerdì 1 febbraio 2019 sarà possibile iscriversi al 2° **MODULO** del **CORSO DI ATTIVITÀ MOTORIA** organizzato dal Comune di Sondrio e riservato alle persone ultrasessantenni, con possibilità di riserva subordinata alla disponibilità di posti per le persone con età compresa tra i 55 e 59 anni.

Sono corsi di ginnastica dolce, adatti alle persone anziane, che aiutano a prevenire le disfunzioni motorie causate dalla sedentarietà e che integrano le attività e i comportamenti "virtuosi" che ciascuno già realizza al fine di migliorare il proprio stato psico-fisico.

Il modulo prevede 26 lezioni con frequenza bisettimanale.

La quota di partecipazione al 2° modulo del corso è pari a € 65,00.

DURATA DEL 2° CORSO: 11 febbraio - 24 maggio 2019
(sospensione delle lezioni dal 18 al 26 aprile compresi).

Le lezioni si terranno presso la palestra del Comando Provinciale Vigili del Fuoco di Sondrio, sita in Via Giuliani, nei seguenti giorni e orari:

LUNEDI' - GIOVEDI'

dalle 08.30 - alle 09.30

dalle 09.30 - alle 10.30

dalle 10.30 - alle 11.30

MARTEDI' - VENERDI'

dalle 08.30 - alle 09.30

dalle 09.30 - alle 10.30

dalle 10.30 - alle 11.30

Per informazioni e iscrizioni: **UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO** - Piazza Campello, 1 - tel. 0342 526311 o 0342 526312

Orario apertura ufficio: lunedì-martedì-giovedì-venerdì 9.00/12.00 -14.30/16.30 e mercoledì 8.30/12.30 e 13.30/17.30

Il modello di domanda è disponibile presso il medesimo Ufficio.

