

COMUNICATO STAMPA

CORSO DI GINNASTICA DOLCE IN CITTA' BASSA nell'ambito del progetto "vivRETE insieme il quartiere"

Con l'attivazione di un corso di ginnastica dolce prende ufficialmente il via il progetto "VIVRETE INSIEME IL QUARTIERE" promosso dall' Associazione VIVIAMO INSIEME IL NOSTRO QUARTIERE - PORTA D'ADDA, con il patrocinio del Comune di Lodi (Assessorati Cultura e Politiche Sociali) e il contributo della Fondazione Banca Popolare di Lodi.

Già nel 2010/2011 è stato attivato sperimentalmente un "corso di ginnastica dolce per over 60" che ha riscontrato una buona adesione e soprattutto interesse fra i partecipanti.

Si è così pensato di riproporre, da ottobre 2011 a maggio 2012 presso la palestra della Scuola Secondaria di primo grado Ada Negri, Plesso Paolo Gorini di Via X Maggio (che da anni collabora con l'Associazione Viviamo insieme il nostro quartiere) un nuovo corso di ginnastica dolce consigliato principalmente agli anziani, ma aperto a tutti i residenti del quartiere (senza limite d'età) con l'obiettivo di migliorare il benessere psicofisico della persona, l'empowerment e creare occasioni di incontro.

Il corso che prevede due lezioni settimanali (il mercoledì e il venerdì dalle 17,30 alle 18,30) offre ai residenti la possibilità di svolgere attività motoria sotto la guida di un istruttore qualificato messo a disposizione dall'Associazione Sportiva No Limits Onlus.

Grazie al contributo della Fondazione Banca Popolare di Lodi (ciò permette di praticare tariffe agevolate) le quote di partecipazione ed iscrizione sono le seguenti:

- Quota di iscrizione comprensiva di copertura assicurativa: 7 Euro
- Quota di partecipazione mensile: 15 Euro

Per iscrizioni e informazioni Tel. 393. 9569401

Si allega volantino dell'iniziativa

Il Presidente
Domenico Bonaldi

Lodi, 4 ottobre 2011