

ORSENIGO - “**Armonia ed Energia**” è l’ultima proposta dell’**Associazione Pensionati e Anziani di Orsenigo**. Si tratta di un corso di attività fisica e motoria rivolto alla terza età.

Le attività del corso prevedono una combinazione di stimoli motori e sensoriali, tra cui la musica, che permetteranno ai partecipanti di riacquistare il controllo di alcune dimensioni del movimento che spesso non vengono utilizzate sufficientemente nella quotidianità. “Armonia ed Energia” non è stata pensata semplicemente come un momento per fare attività fisica, ma anche come un’importante occasione di socializzazione.

Il corso sarà tenuto dall’**Asd Ginnastica Gioy presso la palestra comunale in Via Leopardi, ogni martedì e venerdì dalle ore 8:30 alle ore 9:30** a partire da martedì 15 ottobre. Le iscrizioni potranno avvenire direttamente in palestra o contattando Miriam Bellasio, educatrice professionale e tecnico federale Fgi, al numero 333 2781360.