

: 9.30



SCEGLI IL TUO CORSO · 2026/2027

Ginnastica Dolce Funzionale

Movimenti lenti e controllati per muoversi bene, tutti i giorni.

ETÀ

adulti · over 60 (anno più anno meno)

IMPEGNO

lezioni da 50 minuti, livello base
adatto a tutti

INSEGNANTE

Valentina Chinaglia

Un corso di livello base, adatto proprio a tutti: movimenti lenti e controllati, a corpo libero e con piccoli attrezzi, dedicati a donne e uomini over 60 (anno più anno meno).

Si parte con un riscaldamento in piedi, si passa a una parte a terra e si chiude con qualche minuto di puro relax.

Benefici: prevenzione delle cadute, più equilibrio, più forza e più autonomia; articolazioni più fluide, muscoli meno tesi e un benessere psicofisico che passa anche dalla compagnia del gruppo.

Per chi ha dolori articolari, osteoporosi o scoliosi, per chi è un po' pigro o non ha mai fatto ginnastica in vita sua.

GIORNI E ORARI 2026/2027

Ginnastica Dolce Funzionale

Lunedì: 09.30 - 10.30 e 10.30 - 11.30

Martedì: 15.00 - 16.00

Mercoledì: 09.30 - 10.30 e 10.30 - 11.30

Giovedì: 09.30 - 10.30 e 15.00 - 16.00

L'orario cambia in base ai giorni

Lunedì, martedì, mercoledì e giovedì

Valentina Chinaglia

Vieni a provare una lezione

Scrivici su WhatsApp al 328.8409202 o vieni a trovarci in segreteria.

Tutti i corsi, i video e le gallerie su atelierdanza.net

ATELIER DANZA asd · Scegli il tuo corso 2026/2027

area M. Tosi · via Luigi Einaudi, 13 · 45100 Rovigo
328.8409202 · WhatsApp · info@atelierdanza.net

4 sale · 21° anno accademico
atelierdanza.net