



Circolo ACLI Lambrate "Giovanni Bianchi" ASD-APS

Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano • tel/fax 022157295
email: acli.lambrate@libero.it • www.circoloacililambrate.it



CORSI 2025-2026

GINNASTICA DOLCE

Ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. È un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

2 lezioni a settimana da Ottobre a Maggio, totale 60 lezioni

Giorni: Lunedì e Giovedì dalle 10.00 alle 11.00 (1° corso)
dalle 11.00 alle 12.00 (2° corso)

Inizio: Lunedì 29 Settembre 2025

Costo: € 180 per 60 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)



INFORMAZIONI E ISCRIZIONE AI CORSI

Presso la postazione predisposta nel bar del Circolo ACLI
aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.30 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 18.00
oppure telefonare al 338 2200447

Apertura Iscrizioni: 8 Settembre 2025