

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Family Gym, ginnastica dolce per tutte le età

Redazione · Wednesday, June 14th, 2017

Da Martedì 20 giugno alle 17.45 l'Associazione Psicologia Utile in collaborazione con Gustami Bistrò e con il patrocinio dell'Assessorato allo Sport della Città di Castellanza organizza il programma di ginnastica dolce adatto a tutti Family Gym.

Family Gym è un nuovo metodo di allenamento che si propone come obiettivo la tonificazione muscolare e il benessere psicofisico delle persone. In sostanza si tratta di una ginnastica dolce indicata a qualsiasi età, dai bambini alla terza età, che consente a tutta la famiglia, dai nonni ai nipoti, di muoversi e divertirsi insieme.

Il metodo proposto è una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione, soprattutto aerobici, che aiutano le persone a riprendere l'attività motoria e che coinvolgono tutti i muscoli facilitando la circolazione sanguigna, una diminuzione delle stress e un aiuto nel controllo del peso.

Il programma Family Gym comprende e prevede anche l'intervento di specialisti come la psicologa e la nutrizionista che condivideranno con i partecipanti nozioni utili e fondamentali per migliorare il proprio stile di vita.

E' un programma rivolto a tutti coloro che vogliono tornare in forma e in armonia con sé stessi grazie ad istruttori e formatori professionisti. Le attività si svolgeranno prevalentemente all'aperto al parco del Buon Gesù di Castellanza con ritrovo presso Gustami Bistrò, che mette a disposizione i locali in caso di maltempo.

Family Gym aspetta tutti coloro che vogliono tornare in forma dolcemente dal 20 giugno al 20 luglio tutti i martedì dalle 10 alle 11 e tutti i giovedì dalle 17 alle 17.

La partecipazione a Family Gym è gratuita per chi ha meno di 7 anni o più di 70 anni; a tutti coloro, al di fuori di queste fasce di età, è richiesto un contributo di € 5,00 per ogni lezione.

Prenotazione obbligatoria, è possibile partecipare anche a singoli incontri.

Contatti per info e prenotazioni

e-mail: camilli@gustamibistro.it

cell. 349-4380924

www.psicologia-utile.it

This entry was posted on Wednesday, June 14th, 2017 at 5:44 pm and is filed under [Cronaca](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.