



Il Centro Sociale "IL GIARDINO", in collaborazione con il Comune e con la UISP Firenze, organizza l'attività fisica

PALESTRA all'APERTO

con l'obiettivo di promuovere la Salute con una corretta e costante attività fisica rivolta in particolare alle persone adulte e anziane, valorizzando nel contempo uno spazio verde cittadino

L'attività è gratuita e libera, stimolata, seguita e assistita da un istruttore Uisp qualificato

luogo: giardino "Generale Dalla Chiesa", adiacente al Centro Sociale

date: dal 17 giugno al 29 luglio e dal 2 al 19 settembre 2024

giorni: lunedì e giovedì

orario: 8,35-9,30

costi: l'attività è gratuita

iscrizioni: è necessario prenotarsi scrivendo nome e cellulare a giardinoassociazione@gmail.com, o presso il Centro Sociale o direttamente all'istruttore nei giorni della ginnastica; numero massimo di iscrizioni: 25

Attrezzistica: scarpe da ginnastica e tappetino

Note: Si consiglia abbigliamento comodo "a cipolla" e borraccia d'acqua. Bisogna essere in possesso della tessera sociale 2024 del Centro Sociale "Il Giardino" (costo € 5,00 annui)

Informazioni: presso il Centro Sociale

Dal 23 settembre ripartiranno i corsi UISP AFA presso il Centro Sociale "Il Giardino" e AFA in acqua presso la piscina comunale