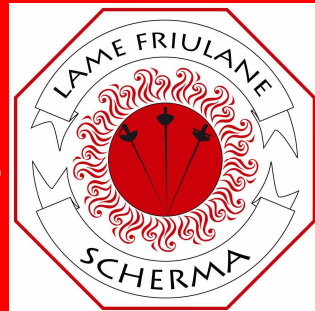




# **SCHERMA**

**-Club Scherma LAME FRIULANE-**



**PRESENTA:**

**LA GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE**

**PER GLI ANTA...E NON SOLO... GIOVEDI 18 APRILE VIENI A PROVARE  
QUESTA DOLCE GINNASTICA...PRESSO LA NOSTRA SEDE**

**SEDE Ex PALESTRA IPSIA  
VIA MONTE FESTA, 7, SAN DANIELE**

**CONTATTACI PER INFORMAZIONI**

**Cellulare:** 360/82 53 50

**Email:** [lamefriulane@gmail.com](mailto:lamefriulane@gmail.com)

IL CLUB SCHERMA LAME  
FRIULANE IN  
COLLABORAZIONE CON  
PROFESSIONISTI DEL SETTORE,  
PRESENTA PRESSO LA PROPRIA  
SEDE DUE GIORNATE DI PROVA  
CONOSCITIVE DI GINNASTICA  
ANTALGICA E POSTURALE AL  
FINE DI CREARE I GRUPPI DI  
LAVORO

**GIOVEDÌ 18 APRILE**  
**ORE 9.30-10.30**

**MARTEDÌ 23 APRILE**  
**ORE 9.30-10.30**

**RIEQUILIBRARE LA POSTURA  
E RISOLVERE DISTURBI DI  
LOMBALGIE E TENSIONI  
MUSCOLARI**

La ginnastica antalgica, conosciuta anche come ginnastica dolce, è una ginnastica globale, che mobilita tutto il corpo ed è praticata con molta pacatezza così da aiutare chi è fermo fisicamente da molto tempo a recuperare una buona forma fisica, mantenere un peso forma, rilassarsi, il tutto con enorme tranquillità, e perché no, conoscendo persone nuove e stimolanti, In una sola volta si aiutano il fisico, la mente ed il cuore!!

Questa opportunità è offerta dal nostro Club, in collaborazione con il comune e professionisti del settore, che ha deciso di sfruttare la potenzialità del proprio Palazzetto nelle ore mattutine, in quanto la normale attività schermistica si svolge nel solo pomeriggio!

**VI ASPETTIAMO  
NUMEROSI E  
VOLENTEROSI**

