



casale dei cedrati

corso di ginnastica in musica



tutti i giovedì

1a lezione 9.00 - 10.00 / 2a lezione 10.00 - 11.00

Il progetto mira a restituire serenità e agilità alle persone, promuovendo la consapevolezza del corpo. Il corso, adatto a tutte le età, è una preparazione fisica per combattere la sedentarietà e migliorare la performance sportiva. La musica accompagna il movimento, e ogni incontro si conclude con un momento di danza libera.

Corso condotto da Giorgia Benedetti
Necessaria la prenotazione 3454728311

ROMA



CASALE DEI
CEDRATI