



Città di Sondrio

COMUNICATO STAMPA N. 69/2023

CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA PER ULTRASESSANTENNI: APERTE LE ISCRIZIONI PER IL PRIMO MODULO

Le lezioni di ginnastica dolce si svolgono la mattina nella palestra annessa all'Oratorio San Rocco

(Sondrio, 7 settembre 2023) - Il Comune di Sondrio organizza anche quest'anno i corsi di attività motoria riservati agli ultrasessantenni, con possibilità di estenderli alle persone di età compresa tra i 55 e i 59 anni in caso di disponibilità. Una proposta che mira a promuovere uno stile di vita sano per migliorare le condizioni di salute: la ginnastica dolce aiuta a prevenire le disfunzioni motorie causate dalla sedentarietà.

Il corso si svolgerà in due moduli di 26 lezioni ciascuno, due volte alla settimana, dal 25 settembre al 22 dicembre. Le lezioni si terranno nella palestra annessa all'Oratorio San Rocco, in via Don Bosco, il lunedì e il giovedì e il martedì e il venerdì dalle ore 8.30 alle ore 9.30, dalle ore 9.30 alle ore 10.30 e dalle ore 10.30 alle ore 11.30.

È possibile iscriversi al primo modulo del corso fino a venerdì 15 settembre. Per informazioni e iscrizioni ci si può rivolgere all'Ufficio Relazioni con il Pubblico del Comune di Sondrio, al piano terra di Palazzo Pretorio, in piazza Campello, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 14.30 alle ore 15.30. Il modello per la presentazione della domanda è disponibile presso lo stesso ufficio e sul sito internet www.comune.sondrio.it.