



Città di Sondrio

---

COMUNICATO STAMPA N. 94/2024

## **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, 18 settembre 2024) - 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 posti disponibili. Le iscrizioni sono già aperte. L'attività fisica consente di adottare uno stile di vita sano e di migliorare le condizioni di salute. In particolare, 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: il primo modulo inizierà il 7 ottobre per terminare il 24 gennaio 2025. 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 27 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](http://www.comune.sondrio.it). La quota di partecipazione è fissata in 110 euro per ciascun modulo del corso.