ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

Ottobre 2026

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.

Ginnastica Stretching

9 incontri / 9 ore
Bonaldo Valentina

Senti le spalle rigide dopo una lunga giornata di lavoro? La schiena affaticata o i muscoli contratti? E' il momento di dedicare un'ora intera solo a te stessa/o. Migliorare la propria flessibilità non significa solo " allungarsi", ma regalare al proprio corpo una sensazione immediata di leggerezza e salute.

1 Riduzione delle tensioni muscolari: scioglie i nodi accumulati con lo stress e le posture scorrette.
2 Miglioramento della postura: protegge la colonna vertebrale e dona stabilita'.
3 Rilassamento profondo: favorisce la respirazione e aiuta a staccare la spina dalla routine quotidiana.

Inizio: giovedì 29 ottobre.
Frequenza: il giovedì, ore 19.30–20.30, una volta alla settimana

Costo: € 70 comprensivo di tessera Arci 2027 (ridotto € 65).