



OPEN DAY GRATUITO

**MERCOLEDI' 30 SETTEMBRE
DALLE 14:30 ALLE 16**

HEALTH QI GONG GINNASTICA PER LA SALUTE

Ginnastica mirata a migliorare la mobilità articolare, la flessibilità e la postura generale, con particolare attenzione alla movimentazione della schiena.

Risulta adatta a tutte le età ed è un ottimo alleato per prevenire e attenuare i dolori derivanti da una postura errata.

- **Dove: OSPEDALE DI PONDERANO**
(atrio sala Convegni ASL BI, fuori dalla sede CRAL)
- **Il corso proseguirà da Ottobre a Maggio 2027.**
L'Istruttore è un Socio CRAL, sono previsti sconti mensili per tutti coloro che sono in possesso di regolare tessera CRAL.

INFO E PRENOTAZIONE



fudoshinartimarziali@gmail.com



335.62.36.495



cral@aslbi.piemonte.it



370.31.55.149