



Il movimento è longevità. Ne giovano articolazioni, muscoli e cervello.

Il movimento è una medicina. Ne giovano il sonno, la digestione e l'umore.

Il corso è rivolto a socie e soci dai 75 anni in su che abbiano voglia di migliorare postura, articolazioni e muscoli.

10 lezioni di un'ora - Docente Edoardo Sergio Polato

OGNI MERCOLEDÌ DALLE 09:30 alle 10:30

A partire dal 7 ottobre al 9 dicembre 2026

L'intero percorso avrà il costo di € 50,00 per persona a parziale copertura delle spese

Chi non fosse già socia/o Auser potrà sottoscrivere la tessera presso il circolo.

Il corso avrà luogo al raggiungimento del numero di 8/10.

SCADENZA ISCRIZIONI: 25 SETTEMBRE 2026

Presso il circolo ogni pomeriggio dalle 15:30 alle 18:30 con il versamento dell'acconto di euro 20,00

Chi non potesse passare dal circolo, può inviare una mail a: circolo.colognola@auser.verona.it

Precisando il "corso di ginnastica", nome cognome e cellulare. Sarà ricontattato!