La **ginnastica dolce** è un'attività fisica che viene svolta in palestra con orari mattutini e serali, sotto la guida di **Silvia GILLI e Camilla PERINELLO**. La sua caratteristica più importante è la bassa intensità: si tratta di una ginnastica eseguita con movimenti lenti, graduali, a basso impatto. Si tratta di esercizi ginnici soft, studiati per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico e non possono eseguire gli sport tradizionali. La ginnastica dolce consiste in movimenti semplici: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

Orari:
- il **Lunedì e il giovedì in palestra della S. E. C ol ombo alle 8.30**
- il **Martedì alle 18.30 e il venerdì alle 16.30 in palestra della** S.M. S. D 'Acquisto

N.B. Gli orari delle sedute e la loro dislocazione potranno subire delle modifiche.