



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, gradualmente, 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.