

# Uisp Milano – Area Perlagrandetà



in collaborazione con il  
**Comune di Novate Milanese**



invita tutti i cittadini alla:

## "GINNASTICA AL PARCO"

dal 3 giugno al 22 luglio 2015  
tutti i **MERCOLEDI'** mattina  
dalle 8.45 alle 10.00

ritrovo davanti al **PALAZZETTO DELLO SPORT**  
(Parco Ghezzi)

La "ginnastica al parco" è un'attività fisica di gruppo condotta da un istruttore qualificato, aperta alla partecipazione di tutta la cittadinanza e adatta a tutte le età, che consiste in una camminata con due o tre soste in uno spiazzo ombreggiato dove poter svolgere, a ritmo molto blando ed esclusivamente in piedi, una serie di esercizi respiratori, di mobilizzazione articolare e del tratto cervicale, di allungamento e di leggero rinforzo muscolare. L'obiettivo è quello di creare un momento di incontro e aggregazione e di incoraggiare il movimento come elemento importante di uno stile di vita attivo per la promozione della salute.

**PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA**