

# GINNASTICA POSTURALE



## Sabato mattina

LEZIONE DI GRUPPO

PER MIGLIORARE LA MOBILITÀ, LA FORZA E L'EQUILIBRIO  
ATTRAVERSO UNA SERIE DI ESERCIZI FINALIZZATI ALLA PREVENZIONE E  
RECUPERO DI UNA EFFICACE SALUTE POSTURALE

MIGLIORARE LA QUALITÀ DEI MOVIMENTI PER SENTIRSI LIBERI E SENZA DOLORI



Contatti:  
338.3329718  
equicharme@gmail.com

DUNA MATTARINO  
CHINESIOLOGA