



CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione*

CORSO

“L'Arte di Camminare”

(a cura di Artha asd)

Camminare è il modo più semplice di vincere la sedentarietà.

Camminare consapevolmente è il miglior esercizio per il corpo e per la mente, portando salute, rilassamento e piacere.



Il corso si prefigge di :

- Imparare a rilassare il corpo nel movimento
- Correggere e perfezionare il gesto di camminare
- Avvicinarsi a tecniche di camminata diverse (con il respiro, con i bastoncini)

Quando: venerdì 3-10-17-24 novembre 2017, dalle 19.00 alle 20.00

Costo: € 40

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8
(pratica al chiuso per ben focalizzarsi sulla tecnica)

numero minimo iscritti: 5

Scadenza iscrizioni: 21 ottobre

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis
Tel. 0331/ 503 696

biblioteca@comune.castellanza.va.it

<https://www.facebook.com/bibliotecacastellanza>; www.comune.castellanza.va.it