

CORS DE QI GONG

con Irene Deflorian

L Qi Gong l'é na pratega cineisa veiora, se fèsc ejercizies per l corp e tel medemo temp se cogn **controlèr la ment e coche se tira l fià**, per arjonjer n bonstèr generèl.



De mercol e de vender,
da les 10:00 a les 11:00 da doman
alò da la palestra de Pera

10 scontrèdes
dai 21 de OTOBER

A CHI CHE L É OUT

Out a persones che à più che 65 egn; l'é na atività per se tegnir segn e inton e per l bonstèr psico-fisich, e soraldut de prevenzion de dejèjes cognitive.



PER SE ENSCINUÈR:

Comun General de Fascia - **0462/764297**

Portel de Spazio Argento

se pel chiamèr

lun e mer da les 8.30 enschin les 12.30

jeb da les 13.30 enschin les 15.30

dant che sie fora en mèrtesc ai 20 de otober

Se pel tor pèrt **zenza paèr nia**: se domana de se regolèr a na moda sorida, con scufons che no sluzia o con ciuzé nec. Se racomana l zertificat del dotor de cèsa che disc che se pel fèr atività no agonistica.

