

GINNASTICA POSTURALE E GENERALE

SABATO MATTINA
ORE 10:30

LEZIONE DI GRUPPO

Migliorare la mobilità, l'equilibrio ed incrementare la forza grazie ad esercizi specifici finalizzati alla prevenzione e recupero di una efficace salute posturale



Ottimizzare la qualità dei movimenti per sentirsi liberi e senza dolori

ASD Roma Road Runners Club
c/o Ippodromo delle Capannelle
Contatti: 338.4719682
romaroadrunnersclub@gmail.com



Dott.ssa Duna Mattarino
Chinesiologa AMPA
Contatti: 338.3329718
equicharme@gmail.com