

Acquastretching

È una ginnastica in acqua calda a 34° che favorisce l'allungamento muscolare; è adatta a tutti e a tutte le età. È correttiva, preventiva, terapeutica, tonificante e aiuta la persona a mantenere il giusto tono muscolare. Gli esercizi consistono in allungamenti muscolari e nell'aumento della mobilità articolare che aiuta ad alleviare e prevenire eventuali dolori ad arti, schiena ed articolazioni. Il Corso è certificato QualiCert.



Il costo del Corso è rimborsato dalle Casse Malati.

Dove e quando

Tresa Bay Hotel Ponte Tresa

Clinica riabilitativa di Novaggio

Fondazione Provvida Madre Balerna

Da settembre a giugno