

## La ginnastica dolce si fa in Comune. Le domande entro il 7 novembre

Scritto da Ufficio stampa  
Venerdì 26 Ottobre 2012 23:00

---



"Migliorare la qualità della vita delle persone anziane con l'attività fisica. E' questo lo scopo del progetto -dice l'Assessore alle Politiche Sociali Daniela Vantaggiato – che prevede corsi di "ginnastica dolce" per quelle persone che sono portate a trascurare l'importanza del movimento". La ginnastica dolce è caratterizzata da un lavoro a bassa intensità, che si basa su movimenti e ritmi dolci, sul controllo della respirazione e sulle capacità di rilassamento. L'amministrazione comunale di Galatina, attenta alle necessità della terza età, considerata parte attiva e significativa del tessuto sociale, renderà possibile l'attuazione del progetto affidando la gestione dei corsi ad insegnanti di educazione fisica ed educatori posturali qualificati.

L'iniziativa durerà da novembre 2012 a maggio 2013, con due appuntamenti settimanali, presso il Palazzetto dello Sport "F. Panico".

Per ritirare il modello della domanda, da presentare entro il 7 novembre 2012, e per eventuali ulteriori informazioni, rivolgersi allo Sportello di Segretariato Sociale del Comune, via Montegrappa, 8.