



*Università Popolare F. Petrarca*

**Ginnastica dolce** 2 proposta (fuori volantino)

*Docente:* Marco Cincotto

*Orario:* mercoledì 18:00-19:00

*Inizio:* 09 ottobre 2019

*Durata:* 10 incontri - 10 ore

**PROGRAMMA DEL CORSO:**

Per la prima serata vi ricordiamo di venire con abbigliamento comodo da ginnastica e, siccome la pratica si svolge senza scarpe, sarebbe preferibile che vi muniste di calzettini idonei. Serve un tappetino per la parte a terra ed eventualmente un cucinetto da mettere sotto la testa o sotto le ginocchia a seconda delle necessità. A piacere: un telo.