



**Centro Civico Camnago Volta**  
Piazza Martignoni 1 Como

# **MOVIMENTO E BENESSERE**

## **ESERCIZI DI MOBILITÀ RINFORZO STRETCHING**

**Rivolto a persone over 60 che vogliono approfondire il movimento come un' attività che permette di rimanere attivi e migliorare il benessere psico-fisico.**

### **Docente Elena Maschio**

Fisioterapista laureata presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca, regolarmente iscritta all'albo dei Fisioterapisti (N° 6913). Specializzata nel trattamento di diverse patologie muscoloscheletriche, anche in campo sportivo. Lavora per offrirvi un servizio il più possibile aggiornato e al passo con la scienza. Ha esperienza accumulata in ambito sportivo, idrokinesiterapia e riabilitazione geriatrica e servizio ADI.



**Da Gennaio tutti i martedì dalle ore 9:30 alle 10:30.**

Per iscriversi o per avere informazioni:

**[camminoauercomo@gmail.com](mailto:camminoauercomo@gmail.com) tel. 333 6973096**

**o a Elena Maschio 339 3851507**