



Centro Civico Camnago Volta
Piazza Martignoni 1 Como

MOVIMENTO E BENESSERE

ESERCIZI DI MOBILITA' 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:

camminoaussercomo@gmail.com tel. **333 6973096**

o a **Elena Maschio 339 3851507**