



**ASD JUDO KWAI FIRENZE**  
ORGANIZZA IN COLLABORAZIONE CON IL QUARTIERE 3  
PRESSO IL CIRCOLO DELLE DUE STRADE  
VIA SENESE 129r - FIRENZE

UN CORSO DI  
**GINNASTICA DOLCE TRADIZIONALE**  
**GINNASTICA DOLCE ORIENTALE**

#### **GINNASTICA DOLCE TRADIZIONALE**

La ginnastica dolce è eseguita lentamente e con movimenti graduali e controllati, quindi è particolarmente indicata per persone sedentarie, oltre i 50 anni che vogliono mantenere o rendere più flessibile il proprio corpo.

#### **GINNASTICA DOLCE ORIENTALE (TAI-CHI-CHUAN)**

Antica arte marziale cinese, nota anche come arte di lunga vita, grazie ai suoi movimenti lenti e continui, circolari e armoniosi, uniti alla concentrazione e ad una corretta postura, stimola il libero fluire dell'energia vitale e ristabilisce il perfetto equilibrio fra mente, corpo e spirito.

Una pratica costante, adatta a tutte le età, favorisce l'aumento del benessere generale e aiuta il manifestarsi delle potenzialità inesprese in ciascun individuo. Molti i benefici a carico del sistema muscolo scheletrico, nervoso, immunitario, cardiocircolatorio fra i quali: cura e prevenzione di dolori cervicali e articolari, stress, ansia, insonnia, mantenimento e recupero dell'equilibrio e della memoria.

#### **COSTI E ORARI**

**IL CORSO DI GINNASTICA DOLCE TRADIZIONALE** SI SVOLGERA' IL MARTEDI' MATTINA DALLE ORE 9,30 ALLE ORE 10,30 E DALLE 10,30-11,30 AL COSTO MENSILE DI € 25,00 + TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE € 10,00. CON LA POSSIBILITA' DI FREQUENTARE GRATUITAMENTE ANCHE IL CORSO DI GINNASTICA DOLCE ORIENTALE DEL GIOVEDI' MATTINA.

**IL CORSO DI GINNASTICA DOLCE ORIENTALE** SI SVOLGERA' IL GIOVEDI MATTINA NEGLI ORARI 09,00-10,00 E 10,00-11,00 AL COSTO MENSILE DI € 25,00 + TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE € 10,00, CON LA POSSIBILITA' DI FREQUENTARE GRATUITAMENTE ANCHE IL CORSO DI GINNASTICA DOLCE TRADIZIONALE DEL MARTEDI' MATTINA.

**PER TUTTI I CORSI IN COLLABORAZIONE CON IL QUARTIERE 3 VERRA' EFFETTUATO UNO SCONTO SUL MENSILE DEL 10% AGLI ABITANTI DELLA ZONA DEL GALLUZZO E DELLE DUE STRADE.**

PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO MUNIRSI DI CERTIFICATO MEDICO

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TELEFONARE AL 338.833.79.20 O AL 339.60.38.952  
I CORSI INIZIERANNO DA GENNAIO 2012 IN BASE ALLE ISCRIZIONI**