



SOFT GYMNASTICS FOR RETIREES

with Giampiero Bartolucci

2026/2027

**Wednesdays & Fridays
in GYM A (FAO)
from 10:30 to 11:30 am**

Hello everyone, finally the gentle gymnastics course for pensioners is back! The 50-minute lesson aims to keep the body and mind in balance and harmony. A series of simple but very functional exercises, performed sitting, standing and on the floor. The lesson is suitable for everyone and is a pleasant way to meet and get together. Also spouses are invited to join!

Giampiero

FIRST TRIAL LESSON FREE OF CHARGE

FEES:

15€ X SINGLE CLASS

€80 X 8 CLASSES (2 month-validity)

**For more information and registration, please contact
Fao-staff-coop@fao.org / 0657053142**



GINNASTICA DOLCE (Per Retirees) con Giampiero Bartolucci

2026/2027

**Tutti i Mercoledì & Venerdì
in GYM A (FAO)
dalle 10:30 alle 11:30**

Ciao a tutti, torna il corso di ginnastica dolce per pensionati! La lezione, della durata di 50 minuti, mira a mantenere il corpo e la mente in equilibrio e armonia. Si tratta di una serie di esercizi semplici ma molto efficaci, da eseguire da seduti, in piedi e a terra. La lezione è adatta a tutti ed è un modo piacevole per incontrarsi e stare in compagnia. Sono invitati a partecipare anche i coniugi!

Giampiero

LA PRIMA LEZIONE DI PROVA E' GRATUITA

PREZZI:

15€ X LEZIONE SINGOLA

€80 X 8 CLASSI (validità: 2 mesi)

**Per maggiori informazioni e per registrarsi, contattare
Fao-staff-coop@fao.org / 0657053142**