



"Da soli si va più veloci, ma insieme si va più lontano"

Gli Amici di Denis in collaborazione con la
Dott.ssa Michela Possanzini

presentano il

Progetto
STRETCHING PER
NOI



Lo stretching, allungamento muscolare, ha l'obiettivo di rilassare tutto il corpo.

Lo stretching, se fatto nel modo giusto apporta innumerevoli vantaggi al nostro corpo; non solo aumenta l'elasticità e la tonalità muscolare, a previene anche traumi articolari e diminuisce la pressione arteriosa.

Ultima cosa ma non meno importante è un grande alleato contro lo stress!

Quindi perchè non provare?

Ti aspettiamo

I' 8 novembre 2019 dalle 18:30 alle 19:30

**presso la nostra sede Piazzale Schumm Industrialpark
Palazzina 2 Alpignano (TO)**

Per info e prenotazioni: "GLI AMICI DI DENIS-GAD ONLUS" C.F.95609850011

Piazzale Schumm Industrialpark Palaz 2 Alpignano (TO) 10091 TO

Tel.3331537138

email: info@gliamicididenis.org

sito: www.gliamicididenis.org Instagram: [gliamicididenis_gad](https://www.instagram.com/gliamicididenis_gad)

pagina Facebook: GLI AMICI DI DENIS