



MOVIMENTO RESPIRO

GINNASTICA PER LETTORI

A cura di **Adriana Amadei**
(osteopata e insegnante
di educazione fisica)

Mediateca Montanari - MEMO
Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU)
T. 0721 887834
www.sistemabibliotecariofano.it  



Corso di movimento che accentra sul respiro la capacità del nostro corpo di rilassarsi e allungarsi, eliminando contratture e sostenendo la salute fisica e mentale.

CICLO 1

4 incontri dalle 18:00 alle 18:45

giovedì 6-13-20-27 febbraio 2025

CICLO 2

4 incontri dalle 18:00 alle 18:45

giovedì 6-13-20-27 marzo 2025

Posti: massimo 15

Iscrizioni: per dare la possibilità al maggior numero di interessati di partecipare **ci si può** **iscrivere solo a uno dei due cicli**, chiamando lo **0721 887834** o scrivendo a

memoinfo@comune.fano.pu.it

Porta un tappetino e vestiti comodo, non serve indossare le scarpe da ginnastica.

Tutti gli appuntamenti di "Imparare alla Memo" sono gratuiti e riservati agli utenti iscritti al Sistema Bibliotecario di Fano. Anche l'iscrizione alla biblioteca è gratuita, basta avere con sé un documento d'identità valido.