



Café Balance all'italiana – ginnastica dolce

Cosa?

- Allenamento dell'equilibrio e della forza nel gruppo seguiti dalla pausa caffè.
- Istruzioni in italiano.
- Senza registrazione: vieni e vedi.
- È possibile frequentare anche lezioni singole.
- Abbigliamento comodo (sportivo).

Per chi?

- Persone anziane di Basilea di lingua italiana.
- L'allenamento è adatto anche ai principianti.

Quanto costa?

- Una lezione costa 5 franchi.
- Pagamento all'istruttore.
- Prova gratuita per principianti.

Quando?

Tutti i lunedì,
dalle ore 10.15
alle ore 11.00
(tranne le vacanze
scolastiche di Basilea)

Dove?

Sinere
Bewegung und
Begegnung
Dornacherstrasse 131
4053 Basel

Domande?

Per ulteriori informazioni,
si prega di contattare
l'istruttore:
Sig. Luca Maini
al numero 076 417 76 12





Café Balance all'italiana – ginnastica dolce

Was?

- Gleichgewichts- und Krafttraining in der Gruppe. Im Anschluss Kaffeeplausch.
- Anleitung auf Italienisch.
- Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen und mitmachen.
- Sie können auch nur einzelne Lektionen besuchen.
- Lockere (Sport-)Kleider genügen.

Für wen?

- Italienisch sprechende Basler Seniorinnen und Senioren
- Das Training eignet sich auch für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Was kostet das?

- Eine Lektion kostet 5 Franken.
- Bezahlung beim Übungsleiter
- Einmal Schnuppern ist gratis.

Wann?

Montags,
10.15 bis 11.00 Uhr
(ausser Basler
Schulferien)

Wo?

Sinere
Bewegung und
Begegnung
Dornacherstrasse 131
4053 Basel

Noch Fragen?

Weitere Informationen
beim Kursleiter:
Herr Luca Maini,
Tel. 076 417 76 12

www.gesundheit.bs.ch

