

## VareseNews

### Stare in forma ad ogni età: un incontro di Cna pensionati

**Pubblicato:** Mercoledì 28 Febbraio 2018



Continua l'attività 2018 di **CNA Pensionati** di Varese per i suoi associati. Questa volta il gruppo ha organizzato un seminario dal titolo: **"I Benefici dell'Attività Fisica"**

Si tratta di una **lezione teorica finalizzata a scoprire i benefici dell'attività fisica ad ogni età**, anche matura. **Dopo la lezione un istruttore sarà a disposizione** sia per poter dare indicazioni tecniche sia per poter aprire un dialogo sull'importanza dell'attività fisica nelle varie fasce d'età.

Il seminario intende essere un **punto di partenza per una collaborazione più pratica**, per questo CNA pensionati ha sottoscritto inoltre un progetto di collaborazione con una palestra di Varese che ha un programma di lezioni specifiche per la terza età: **dallo stretching al backshool, dalla ginnastica dolce all'acqua gym dolce, dalla fitball al pilates** e tanto altro.

**L'appuntamento è per il 7 marzo alle 15 nella sede di CNA Varese** in via Bonini 1, Varese ed è **aperto a tutti gli interessati**. Per informazioni e iscrizioni: Giuliana Alberti 0332 285289 [cna@cnavarese.it](mailto:cna@cnavarese.it)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

