



## Centro Anziani “Dott. Evandro Caravaggio” APS

Castiglione delle Stiviere

Viale Maifreni 44 – Tel. 0376 631333



Il **qi gong** (pronuncia *ci gong*) è una ginnastica tradizionale cinese per mantenersi in salute attraverso esercizi lenti, esercizi di respirazione, meditazione e auto massaggio.

Il termine *qi gong* indica l’unione di due concetti, il “**qi**” rappresenta l’energia vitale, “**gong**” la capacità di farla circolarla attraverso il corpo. Ci troviamo tutti i:

*Martedì dalle 08:30 alle 9:30*

*Giovedì dalle 08:30 alle 9:30*



## Orari da Ottobre 2021

### GINNASTICA

#### Orari

#### Istruttore

**Martedì**

8:00 - 9:00

8:30 - 9:30

Ginnastica con Elisa

**Qi - Gong** con Barbara

**Mercoledì**

8:05 - 8:55

9:05 - 9:55

Ginnastica con Marco

**Giovedì**

8:30 - 9:30

**Qi - Gong** con Barbara

**Venerdì**

8:05 - 8:55

9:05 - 9:55

10:05 - 11:05

Ginnastica con Marco

Ginnastica con Elisa