

# GIMNASTICA PER SENIORS DUNNAS ED UMENS

Moviment e sport promovon la sanada ed augmentan la qualidad da viver. Ed en cuminonza fa ei aunc pli bia plascher e motivescha. Seigies pia era Vus activs e separticipai a nies cuors da gimnastica per seniors.



- **Vella, halla da gimnastica**
- mardis suentermiezdi
- naven dils 31-10-2023
- allas 13.30 - 14.30 uras
- cuosts: 85 francs per 12x
- menadra: Trudi Cantieni



  
**CUMBINIALA**  
*perseniors.*

- infos ed annunzias tier la menadra sut 079 537 98 50  
ni tier uniun cumbiniala: [pertuts@cumbiniala.ch](mailto:pertuts@cumbiniala.ch) / 079 480 78 45
- il cuors vegn menaus atras tier silmeins 5 annunzias
- segirada ei caussa da mintga singul/mintga singula