

Undici incontri alla palestra Forte di Milano **Ciclo di benessere**

Undici lezioni pratiche per migliorare il vivere quotidiano, recuperare quel benessere psico-fisico che troppo spesso perdiamo senza accorgercene. Salvo poi soffrire di innumerevoli disturbi, anche dolorosi, come mal di testa, mal di schiena, gastrite...

Le propone la palestra Forte di Milano (via Statuto 16) a partire da sabato 3 febbraio, quando il ciclo «Percorso di benessere» comincia con l'incontro «Cervicale: limiti e possibilità. Riconoscere la rigidità e trasformarla in scioltezza». Il 13, 16 e 17 febbraio, invece, si impara a «Vivere meglio

senza fumare», mentre sabato 24 l'attenzione va alla schiena per riconoscerne struttura e potenza e abbandonare tensioni e dolori. Il 23, 24 e 25 marzo si parla di sessualità con le lezioni «Risveglia il tuo corpo», mentre il 21 aprile è la volta di «Osteoporosi: muoversi con sicurezza».

Ese il 19 maggio l'incontro è dedicato al golf, «Respirazione e torsione per migliorare le prestazioni sportive», il 9 giugno si chiude con «Camminare: portamento ed eleganza». E' possibile iscriversi ai singoli incontri telefonando al numero 02/6590177.

A stare bene si impara. Lo insegna il buon senso e anche la palestra Forte di Milano che a partire dal 3 febbraio dà avvio al corposo ciclo «Percorso di benessere», undici lezioni pratiche per migliorare la vita di tutti i giorni. Sopra, tutti sugli sci, ma solo dopo aver compiuto un regolare allenamento, sia a casa che in palestra

