

MOVIMENTO RESPIRO

Ginnastica per lettori



Cosa cambia se è il movimento che guida il respiro o se è il respiro che guida il movimento?

Attraverso esercizi semplici andremo a scoprire come queste due azioni vanno ad interferire l'una nell'altra e la differenza nella risposta del corpo.

A cura di Adriana Amadei, osteopata e insegnante di educazione fisica

Porta un tappetino e vestiti comodo, non serve indossare le scarpe da ginnastica.

CALENDARIO 2026

GIOVEDÌ DALLE 18:00 ALLE 18:45

5, 19, 26 FEBBRAIO

5, 12, 19, 26 MARZO



Mediateca Montanari



✓ Tutti gli appuntamenti di **Imparare alla Memo** sono gratuiti e riservati agli utenti iscritti al Sistema Bibliotecario di Fano. Anche l'iscrizione alla biblioteca è gratuita, basta avere con sé un documento d'identità valido.

✓ **Prenotazione obbligatoria**
0721 887834
memoinfo@comune.fano.pu.it

Mediateca Montanari - MEMO

Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU)

T. 0721 887834

sistemabibliotecariofano.it



COMUNE DI FANO
Assessorato alla Cultura
& Beni Culturali - Biblioteche

FANO
Terra di mare



memo
MEDIOADRIATICO



CENTRO PER IL LIBRO
E LA LETTURA

