



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

## CORSO DI GINNASTICA MENTALE

### **Porta la tua mente in palestra, migliora il tuo fitness mentale!**

Il Circolo, in collaborazione con ASSOMENSANA(\*) organizza un corso di "Ginnastica Mentale®". Il corso si inserisce nell'ambito della promozione alla salute e serve per prevenire l'invecchiamento cerebrale, oltre che potenziare le facoltà mentali. Il corso è condotto da una esperta psicologa e Brain Trainer Assomensana. Una vera e propria innovativa palestra per la mente che mantiene ad un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del nostro cervello. Allena e potenzia la mente così come l'aerobica attiva i muscoli e favorisce la coordinazione e la flessibilità del nostro corpo. La "ginnastica mentale®" stimola una moltitudine di funzioni: memorie, attenzione, concentrazione, logica, ragionamento, velocità di riflessi, linguaggio, creatività ecc.

Il corso si articolerà in 10 lezioni da 1,5 ore l'una.

**Quando:** dal 19 marzo tutti i lunedì fino al 4 giugno (esclusi il 2 e 30 aprile) dalle ore 17,00 alle 18,30;

**Dove:** presso la sede del Circolo;

**Costo a socio:** 90,00 euro;

**Iscrizioni:** a partire da venerdì 15 febbraio presso la sede del Circolo, fino ad esaurimento dei posti, contestualmente al pagamento della quota;

**Posti:** numero massimo di partecipanti 12.

Il consigliere: **Ivano Marchi**

(\*) Assomensana è un ente riconosciuto a livello nazionale per i temi legati alle prestazioni cognitive e allo sviluppo dell'efficienza mentale – [www.assomensana.it](http://www.assomensana.it)

Via Mantova 67 - 38122 Trento  
Tel. 0461 495126 - Fax 0461 495127  
E-mail: [circolo@provincia.tn.it](mailto:circolo@provincia.tn.it)