Cosulich Maria

Sono Maria, un’insegante di AFA e attività motorie. Le mie lezioni si svolgono con esercizi personalizzati per migliorare il benessere di chi ha esigenze particolari come le persone anziane con esercizi mirati a potenziare: forza, equilibrio e autonomia, promuovendo uno stile di vita sano e attivo in totale sicurezza. Nelle varie attività che propongo, è previsto anche l’utilizzo di diversi attrezzi come elastici, palline , spalliera. Il tuuto per fare esercizio fisico divertendoci insieme.