



## Nelle Marche lo zumba cura lo stress

Corso **gratuito** di zumba a **San Benedetto del Tronto**. Acli Marche e Asd Agor Art promuovono un metodo di allenamento che ha documentati **benefici sulla salute** in generale, sull'apparato cardiovascolare, sulla densità ossea. Ogni giovedì, dalle 18.30, presso la palestra del

Liceo classico (viale de Gasperi) **cittadini di ogni età** potranno seguire un metodo di allenamento che combina ritmi di **musica latina, lenti alternati ad altri più veloci**. Ottimo per chi soffre di ipertensione e benefico antistress. Informazioni: [saronza.sirocchi@libero.it](mailto:saronza.sirocchi@libero.it)

