



ASSOCIAZIONE TUTTE LE ETA' ATTIVE PER LA SOLIDARIETA' VCO VOL  
Iscritta all'Albo Regionale dei Volontari del Piemonte dal 23/07/1999 al n° 371/30 ONLUS  
Via Farinelli, 2 – 28921 Verbania Intra tel. 0323 402495 [anteas.vco@gmail.com](mailto:anteas.vco@gmail.com)

Con il patrocinio del Comune di Pettenasco



# ORGANIZZANO

A PARTIRE DAL GIORNO 13 APRILE 2023, TUTTI I GIOVEDI'

13/04	20/04	27/04	04/05	11/05	18/05	25/05	01/06	08/06	15/06
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

UN CORSO DI

## GINNASTICA POSTURALE DOLCE

presso la PALESTRA COMUNALE DI PETTENASCO

Dalle ore 14.30 alle ore 15.30 per nr. 10 lezioni

Costo dell'intero corso € 30,00 per persona + € 7,00 per iscrizione annuale  
all'Associazione con copertura assicurativa compresa

Il corso sarà condotto da istruttore qualificato con gli obiettivi di:



- acquisire una metodica efficace e duratura per mantenere una elevata elasticità muscolare, adatta a qualsiasi età;
- prevenire e alleviare i dolori vertebrali, articolari e muscolari e modificare gli atteggiamenti scoliotici attraverso l'educazione del corpo ad assumere posture corrette;
- rieducare ad una respirazione efficiente e correggere le proprie abitudini;
- acquisire una postura corretta e una muscolatura tonica per il proprio benessere psicofisico

È gradita l'iscrizione preliminare chiamando  
il nr. 346 8288145 Assessore Vaccaro Matteo

È necessario munirsi di materassino e scarpe da ginnastica



**La Cura è di Casa.**  
La Comunità per il benessere della persona anziana.