



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

Con il patrocinio del Comune di Pettenasco



ORGANIZZA

A partire dal giorno 15 Aprile 2023, il Sabato mattina

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 15/04 | 22/04 | 29/04 | 06/05 | 13/05 | 20/05 | 27/05 | 03/06 | 10/06 | 17/06 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

UN CORSO DI

GINNASTICA PILATES

presso PALESTRA DI PETTENASCO. –

PIAZZA UNITÀ D'ITALIA, 2

DALLE ORE 10,30 ALLE ORE 11,30 PER N° 10 LEZIONI

Il corso sarà condotto da istruttrice abilitata e avrà lo scopo



- 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