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

ANTEAS VCO ODV ORGANIZZA

A PARTIRE dal giorno 27 Giugno 2023 il ***MARTEDI'*** sera

27/06	04/07	11/07	18/07	25/07

Un corso di:

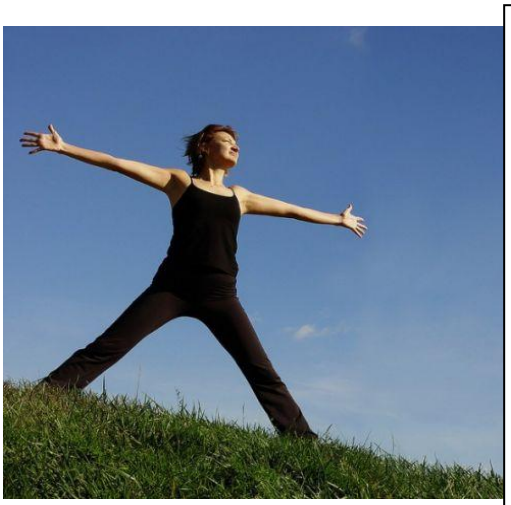
AEROBICA DELLA TERZA ETA'

Presso la PALESTRA DI PETTENASCO

In Viale Stazione, sotto le scuole primarie

Dalle ore 19:30 alle ore 20:30 **PER N° 5 LEZIONI**

Il corso sarà condotto da istruttrice abilitata (VOLONTARIA ANTEAS) e avrà lo scopo di:



- **Rafforzare il muscolo cardiaco;**
- Tenere il metabolismo più attivo;
- Mantenere il **sistema nervoso più efficiente;**
- Migliorare la **forza** della **resistenza muscolare** e della **coordinazione motoria**;
- Rieducare ad una respirazione efficiente e correggere le proprie abitudini;
- Acquisire una postura corretta e una muscolatura tonica per il proprio benessere psicofisico;
- Migliorare la circolazione, diminuire la pressione arteriosa, **rinforzare le ossa;**
- Mantenere o raggiungere il **peso ideale**, favorendo il **dimagrimento.**