



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



Fondazione
Comunitaria
del VCO

ORGANIZZANO



Con il patrocinio del Comune di Pettenasco

A PARTIRE DAL GIORNO 08 APRILE 2022, TUTTI I VENERDI'

08/04	15/04	22/04	29/04	06/05	13/05	20/05	27/05	03/06	10/06
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

IL 2° CORSO DI

GINNASTICA POSTURALE DOLCE

presso la PALESTRA COMUNALE DI PETTENASCO

Dalle ore 14.45 alle ore 15.45 per nr. 10 lezioni

Costo dell'intero corso € 25,00 per persona + € 7,00 (solo per nuovi iscritti) 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, scarpe da ginnastica e green pass o il rispetto delle vigenti normative anti-covid.



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