



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)

Grazie al protocollo d'intesa con il Comune di Pettenasco



# ORGANIZZA

presso la PALESTRA COMUNALE DI PETTENASCO  
una nuova edizione dei seguenti corsi sociali:

## AEROBICA DOLCE

il **Giovedì sera ore 19.30**

Date: 10/10 – 17/10 – 24/10 – 31/10 – 07/11 – 14/11 – 21/11 –  
28/11 – 05/12 – 12/12

## YOGA

il **Mercoledì ore 18.00**

Date: 09/10 - 23/10 – 30/10 – 06/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11 –  
04/12 – 11/12 – 18/12

Costo dell'intero corso € 35,00 per persona (10 lezioni)  
+ € 7,00 per iscrizione annuale all'Associazione ANTEAS con copertura assicurativa compresa (solo per nuovi iscritti 2024 o che non abbiano ancora rinnovato l'iscrizione annuale)

I corsi saranno condotti da istruttori qualificati 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;
- ridurre ad una respirazione efficiente e correggere le proprie abitudini;
- acquisire una postura corretta e una muscolatura tonica per il proprio benessere psicofisico

Per i nuovi iscritti prima lezione sempre di prova e poi decidi

È gradita l'iscrizione preliminare chiamando, o inviando un messaggio whatsapp al nr. 346 8288145 (Matteo) oppure nr. 349 6257524 (Claudia)

È necessario munirsi di materassino e scarpe da ginnastica