



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

Grazie al protocollo d'intesa con il Comune di Pettenasco



ORGANIZZA

presso la PALESTRA COMUNALE DI PETTENASCO
da **GENNAIO 2025** una nuova edizione dei seguenti corsi sociali:

YOGA il Martedì ore 18.00

Date: 14/01 – 21/01 – 28/01 – 04/02 – 11/02 –
18/02 – 25/02 – 04/03 – 11/03 – 18/03

GINNASTICA POSTURALE DOLCE

Per la terza età (e non solo) il **Giovedì ore 14.30**

Date: 16/01 – 23/01 – 30/01 – 06/02 – 13/02 –
20/02 – 27/02 – 06/03 – 13/03 – 20/03

PILATES

Il **Sabato mattina ore 09.30**

Date: 18/01 – 25/01 – 01/02 – 08/02 – 15/02 –
22/02 – 01/03 – 08/03 – 15/03 – 22/03

Costo dell'intero corso, tenuti da istruttori qualificati, € 35,00 per persona (10 lezioni) + € 10,00 per iscrizione annuale all'Associazione ANTEAS con copertura assicurativa compresa. **ATTENZIONE, DA GENNAIO SI PROCEDERA' CON IL RINNOVO DELLE ISCRIZIONI ANNUALI 2025**

È necessario munirsi di materassino e scarpe da ginnastica
Per i nuovi iscritti prima lezione sempre di prova e poi decidi!