



Con il patrocinio del
Comune di Valstrona



ASSOCIAZIONE TUTTE LE ETA' ATTIVE PER LA SOLIDARIETA' VCO VOLONTARIATO
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

L' ANTEAS V.C.O. ODV e il progetto “ LA CURA E' DI CASA “ ORGANIZZA

A PARTIRE dal giorno **4 marzo 2022** Tutti i **venerdi dalle 16.30 alle 17.30** – per n° **10 lezioni**

UN CORSO DI

GINNASTICA POSTURALE DOLCE

Presso: SALA ESPOSIZIONI LATO BANCA – STRONA

Il corso sarà condotto dall'istruttore **PAOLO PISCIA** 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

.Info e Contatti: Anteas VCO tel. 0323 402495

Aronne 339. 4921803

E' NECESSARIO MUNIRSI DI GREEN PASS E MASCHERINA