

Il centro AUSER Asti, Via Lamarmora 15

ORGANIZZA un CORSO di

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA
per la terza età

A partire dal 09 Settembre 2019 sino al 31 Gennaio 2020

ogni Martedì e Venerdì

➡ 1[^] turno: dalle 15.30 alle 16.30

➡ 2[^] turno: dalle 16.30 alle 17.30



Attività a media intensità caratterizzata da esercizi di respirazione e postura tesi al miglioramento del vivere quotidiano. L'attività sarà svolta alternativamente a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi quali: palloni, elastici, bacchette...

Responsabili del corso

Prof.ssa Elena Cataldo

Per informazioni rivolgersi a: Centro Auser Provinciale ASTI - Via Larmamora, 15 - 14100 Asti (AT) - Tel. 0141.30060 - E-mail: auserasti@alice.it

