

*Il centro AUSER Asti, C.so Pietro Chiesa 20,*

*ORGANIZZA un CORSO di*

**ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**  
*per la terza età*

*A partire dal 27 Settembre 2016 sino al 31 Gennaio 2017*

*ogni Martedì e Venerdì*

⇒ 1<sup>^</sup> turno: dalle 15.30 alle 16.30

⇒ 2<sup>^</sup> 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 Dott.sa Elena Magnone*

*Dott. Luca Mattina*

*Laurea Specialistica in Scienze Motorie e Sportive*

*Per informazioni rivolgersi a: **Centro Auser Provinciale ASTI** - Corso P. Chiesa, 26 - 14100 Asti (AT) - Tel. **0141.30060** - E-mail: [auserasti@alice.it](mailto:auserasti@alice.it)*

