

**GENERAZIONI UNITE:  
progetto di lotta alla solitudine  
e di stimolo alla socialità  
per favorire l'invecchiamento attivo  
anche attraverso la collaborazione  
fra le generazioni**



**Lunedì 21/10/2024** - Inizio del ciclo di incontri di **ginnastica posturale** della durata di 10 settimane, adatto alle persone di diverse età.

Ogni settimana si terranno due incontri, il lunedì e il giovedì, presso il Circolo "SEMPRE UNITI" della CRAT in Asti, Via Pallio

# Pilates

A questo ciclo ne potrà seguire un altro all'inizio del 2025, dopo le festività natalizie.

**Per info e prenotazioni  
chiamare il 348 810 6786**



Realizzato con il contributo della  
**REGIONE  
PIEMONTE**