ADA odv
associazioni per i diritti degli anziani
rete associativa
ADA Asti Cuneo ODV

Generazioni unite: progetto di lotta alla solitudine e stimolo alla socialita' attraverso l'attività fisica in compagnia

Martedì 21/10/2025 - Inizio del ciclo di incontri di **ginnastica posturale** della durata di 8 settimane, adatto alle persone di diverse età.

Ogni settimana si terranno due incontri, martedì e giovedì, dalle 17:30 alle 18:30, presso il Circolo "SEMPRE UNITI" della CRAT in Asti, Via Pallio.
Possibilità di partecipare a uno o a due incontri settimanali.

Pilates

A questo ciclo ne potrà seguire un altro all'inizio del 2026, dopo le festività natalizie.

Guarda quale risultato puoi raggiungere ....

Per info e prenotazioni chiamare il 348 810 6786

CSV aa ETS
centro servizi volontariato
Asti e Alessandria