

FisicoMente

INIZIATIVE PER LA TERZA ETÀ



OTTOBRE 2023 • MAGGIO 2024

IN COLLABORAZIONE CON:



INIZIATIVE CUNEO SKI 2000

Info e prenotazioni:
tel. 338.9227302 • 339.6289923



YOGA

Giovedì e venerdì
dalle 10.15 alle 11.45
c/o Scuola Primaria "Damiano"
Fr. San Rocco Castagnaretta
Via Demonte, 16 - Cuneo



PILATES

Martedì dalle 18.15 alle 19.15
c/o Palestra "Istituto Geometri"
Via F.lli Ramorino, Cuneo

Giovedì dalle 18.15 alle 19.15
c/o Palestra Scuola primaria
"Rolfi" Quartiere San Paolo" Largo
Bellino - San Paolo



GINNASTICA DOLCE

Martedì dalle 17.00 alle 18.00
c/o Palestra "Istituto Geometri"
Via F.lli Ramorino, Cuneo

Giovedì dalle 17.00 alle 18.00
c/o Palestra Scuola primaria "Rolfi"
Quartiere San Paolo" Largo Bellino
San Paolo

Lunedì dalle 17.00 alle 18.00
Venerdì dalle 19.00 alle 20.00
c/o Scuola Secondaria 1° grado Piazzale
della Battaglia
Fr. Madonna dell'Olmo

Lunedì dalle 18.30 alle 19.30
Venerdì dalle 17.15 alle 18.15
c/o Scuola Primaria Via Rocca De' Baldi, 15
Fr. Borgo San Giuseppe

INIZIATIVE CSI CUNEO

Info e prenotazioni:
tel. 0171.693703



GINNASTICA DOLCE

Lunedì • Giovedì dalle 8 alle 9
oppure dalle 9 alle 10
c/o Scuola Primaria "Damiano"
Fr. San Rocco Castagnaretta

Mercoledì • Venerdì dalle 9 alle 10
dalle 10 alle 11 e dalle 11.00 alle 12.00
c/o Padiglione dello Sport
"G.B. Palanca" Via Bongioanni

INIZIATIVE G.S.D. MADONNA DELLE GRAZIE

Info e prenotazioni:
tel. 349.5037450 - 347.7876587



GINNASTICA DOLCE

Venerdì dalle 9 alle 10
c/o Palestra parrocchiale
Madonna delle Grazie



PILATES

Martedì dalle 8.30 alle 9.30
c/o Palestra parrocchiale
Madonna delle Grazie



ESCURSIONISMO

Ottobre 23 - Maggio 24
c/o Parco Fluviale - 15 escursioni
Info e iscrizioni: 349.5037450
347.7876587



CONOSCI, PROTEGGI E RINFORZA LA MEMORIA Allenamento cognitivo

Febbraio-aprile 2024
10 incontri - Giovedì ore 16-17.30
c/o Centro Incontri Comunale n. 2
Piazza Il Reggimento Alpini
Info e prenotazioni:
Deborah Palmas: 349.7283921



ATELIER DI ARTETERAPIA

Da ottobre 2023 a maggio 2024
Martedì dalle 9 alle 11
c/o Centro Incontri Comunale
Fr. Cerialdo Via San Pio X, 18 - Cuneo
Info e prenotazioni:
Vigorito Tania: 327.6958960



PROGETTO HAR ESPERIENZE MUSICALI DI BENESSERE

Ottobre 2023 • Maggio 2024
Venerdì dalle 15-16.30
Attività nonni e nipoti (18-24 mesi)
dalle 16.45-17.00
c/o Centro Incontri Comunale
Fr. Cerialdo Via San Pio X, 18 - Cuneo
Info e prenotazioni:
Sara 348.5651013 - Silvia 338.8557077