

Ambito	INTERVENTI DI FACILITAZIONE
Titolo	ELASTICAMENTE
Contesto territoriale di riferimento e dove si è realizzata la pratica	EE.GG di riferimento: CISSACA Comune in cui è collocato il Centro Famiglie: ALESSANDRIA
Periodo realizzazione e fasi	DA NOVEMBRE 2018 AD OGGI
Obiettivi ,strumenti e metodi utilizzati	Gruppo per mamme di tutte le età, che propone un incontro alla settimana di esercizio fisico (con attività di stretching, tonificazione muscolare, concentrazione mentale) che ha lo scopo di aumentare la resistenza e diminuire il senso di fatica.
Conclusioni e prospettive	Il gruppo ha avuto una buona adesione, si è pensato di modificare l'orario al fine di incrementare le iscrizioni.
Operatori di riferimento	Operatori Cooperativa Azimut, N° 3316637262 N° 3666202958, e-mail: famiglieinmente@gmail.com