



Partecipa al
nuovo corso di

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Presso la
**Palestrina
Comunale**
Via Ponte Rocca

I corsi di **Attività Fisica Adattata (AFA)** prevedono **esercizi** pensati per prevenire il decadimento funzionale legato all'età (oltre i 65 anni). Verranno proposti **programmi di prevenzione**, con **ginnastica mirata** soprattutto al miglioramento del mal di schiena causato dalla sedentarietà.

Per informazioni ed iscrizioni,
scrivi una mail entro il 27 marzo a
massimiliano.boggio@comune.saluggia.vc.it
o chiama lo **0161480122** int. 7