

COMUNE DI SALUGGIA

AFA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

SEDE:

Palestrina Comunale
Via Ponte Rocca

GIORNI

E

ORARI

LUNEDI' 10.45 – 11.35

MERCOLEDI' 10.45 – 11.35

L'ATTIVITÀ FISICA ALLA PORTATA DI TUTTI

All'interno dei corsi AFA - Attività Fisica Adattata, vengono svolti esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oltre i 65, anni oppure conseguente ad un periodo di sedentarietà ed immobilità che potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni fisiche.

Nei Centri vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi di ginnastica mirati al miglioramento del MAL DI SCHIENA da sedentarietà. I corsi vengono tenuti da Laureati in Scienze Motorie con uno specifico brevetto in Attività Fisica Adattata.

***il corso verrà avviato al raggiungimento del numero minimo di 9 iscrizioni**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 25 al mese

€ 7,50 Iscrizione/assicurazione annuale

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

ISTRUTTORE Maura Scotto 3405713270

Per informazioni ed iscrizioni inviare una mail entro mercoledì 28 ottobre

a Massimiliano.boggio@comune.saluggia.vc.it

o chiamare lo 0161.480112 int. 7