

AFA
ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

SEDE:

PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE

Via TORINO 5

GIORNI E ORARI

LUNEDI' 17.00-17.50

VENERDI' 16.30-17.20

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.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 25 al mese
€ 7,50 Iscrizione/assicurazione annuale

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI
Presso gli uffici comunali
Istruttore Gaia Tempesta 3922896406