

2025
2026

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CIVIDATE AL PIANO

IN COLLABORAZIONE CON



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA CIVIDATE AL PIANO

DOVE

Centro socio culturale
“A. Moro”, Sala “grigia”,
piano terra, Via Ospedale, 40

QUANDO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30
Dal 2 ottobre

INFO

Ufficio Scuola e Cultura
Tel.: 0363 946452
Associazione Dottor Eugenio Suardi
Tel.: 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



ORGANIZZATO E PROMOSSO DA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

COS'È



INQUADRA IL QR
CODE E GUARDA
IL VIDEO

A chi è rivolta

- **Uomini e donne ultrasessantacinquenni** che avviano un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata

A cosa serve

- **Mantenere il fisico in forma per prevenire le patologie dell'età**
- **Aumentare la forza degli arti inferiori** utile a migliorare l'autonomia e l'equilibrio per **ridurre il rischio di cadute**

Come si svolge

- Nel corso vengono proposti **esercizi accessibili a tutti** che, simulando movimenti quotidiani (anche in presenza di semplici ostacoli), mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza migliorando autonomia e qualità di vita
- Durante il corso i partecipanti vengono sottoposti a una serie di **test** volti al **monitoraggio delle competenze motorie e dell'autonomia fisica**

CHI VI ASSISTE

- **Personale laureato o laureando in scienze motorie** e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo.
- **Fisioterapista e medico** (supervisione).

ISCRIZIONE E COSTI

Costi

- **Tesseramento annuale: 10€ (settembre-agosto)**
- **Iscrizione mensile: 15€ (pagamento trimestrale)**

Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli insegnanti durante le ore del corso

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

- idonea **prescrizione o certificazione** medica

INFO

371 5212398 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it
www.cusbergamo.it/afa