

CIVIDATE AL PIANO



DOVE E QUANDO



Centro socio culturale "Aldo Moro"
Sala "grigia" piano terra - Via
Ospedale 40



LUNEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30 o 10.30-11.30

WHERE AND WHEN



Centro socio culturale "Aldo Moro"
Sala "grigia" piano terra - Via
Ospedale 40



MONDAY and THURSDAY
8.30am-9.30am or 9.30am-10.30am
or 10.30am-11.30am

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON

INQUADRA IL QR CODE
E GUARDA IL VIDEO



COMUNE DI
CIVIDATE AL PIANO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Bergamo Ovest



CUS WhatsApp 371 5212398 ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Ufficio Scuola e Cultura 0363 946452

Associazione Dottor Eugenio Suardi 380 7944475

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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

DOVE E QUANDO

Dove

- Il corso si tiene presso le sedi individuate dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto

Frequenza e durata

- Sedute di un'ora per due volte (non consecutive) alla settimana

CHI VI ASSISTE

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

ISCRIZIONE E COSTI

Costi

- Tesseramento annuale 10 €
- Quota frequenza mensile 15 € con pagamento trimestrale

Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto

CERTIFICATO MEDICO

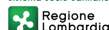
Per accedere all'attività è necessario presentare idonea prescrizione o certificazione medica

IL PROGETTO

Ginnastica Preventiva Adattata è un progetto promosso dal CUS dell'Università di Bergamo con ATS Bergamo, ASST Papa Giovanni XXIII, ASST Bergamo Est, ASST Bergamo Ovest, Ordine dei Medici e Ordine dei Fisioterapisti

ORGANIZZATO E PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario



ASST Papa Giovanni XXIII

Sistema Socio Sanitario



ASST Bergamo Est

Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario



ASST Bergamo Ovest



Provincia di Bergamo



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



hservizi
spa