

CORSI DI GINNASTICA ANTALGICA

La ginnastica antalgica è una ginnastica avente lo scopo di togliere o di attenuare il dolore con movimenti adatti a ridare elasticità alle strutture capsulo-legamentose e tono ai muscoli ipovalidi. E' una ginnastica dolce con cui si impara a percepire ciò che avviene nel nostro corpo. E' una ginnastica lenta e di graduale intensità nella quale l'individuo è considerato nella sua globalità. Vengono inoltre introdotti esercizi di stiramento e di allungamento e viene insegnato ad assumere con facilità le posizioni corrette in modo da arrivare ad un automatismo del movimento e della posizione.

Destinatari: persone di età compresa da 35 e 65 anni (minimo 15 - massimo 25 iscritti per ciascuno dei tre turni). Il limite di età non vale per gli iscritti dell'anno precedente che desiderano proseguire l'attività. I corsi non si svolgeranno se non sarà raggiunto il numero minimo di iscritti. Possono iscriversi i cittadini residenti nel Comune di Prato ed i residenti in altri Comuni solo se rimangono posti disponibili.

Inizio corsi: martedì 7 maggio 2013 (1° corso) e giovedì 9 maggio 2013 (2° corso).

Giorni ed orari:

1° corso: il martedì dalle ore 9,00 alle 10,30

2° corso: il giovedì dalle ore 10,30 alle 12,00

Durata: 60 ore complessive, con pausa estiva, per ciascuno dei due turni.

Sede dei corsi: palestra comunale "La Macine" – via Firenze 253

Pre - iscrizioni: la domanda di pre-iscrizione ai corsi si può presentare **esclusivamente on-line** all'indirizzo <http://www.comune.prato.it/circoscrizioni/est/corsi>, dalle ore 9,00 del 26 aprile 2013 alle ore 12,00 del 6 maggio 2013. Chi non ha disponibilità di un personal computer o ha difficoltà a utilizzare il servizio interattivo può recarsi di persona alla Circoscrizione Prato Est. Al termine della procedura di pre-iscrizione il programma emetterà una ricevuta.

Iscrizioni: con la ricevuta di pre-iscrizione occorre recarsi alla sede dell'UISP di Prato (via Galeotti 33 – zona Ciliani – tel. 0574/691133) per effettuare il versamento della quota di partecipazione e per dotarsi della copertura assicurativa UISP.

Costo: euro 69,00 (pagabile anche in due rate), oltre al costo della copertura assicurativa UISP (10 euro).

Informazioni: Circoscrizione Prato Est, viale A. De Gasperi 67. Tel.0574/527025 Fax 0574/1837305 E- mail: circoscrizione.est@comune.prato.it.