

CORSO PER LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

Il corso è ispirato all'insegnamento del dott. Moschè Feldenkrais. E' un programma per stimolare la forza delle ossa attraverso il movimento naturale e una postura organizzata per sostenere il peso.

La perdita di densità ossea è la perdita di autonomia del movimento. La densità e la forza del tessuto osseo vengono stimolate dal movimento dinamico. La pressione ritmica presente in un andatura ben organizzata e vivace è la chiave organica per ossa forti e sane. Attraverso i movimenti naturali e armonici, compiuti con prudenza, si può imparare a:

- *rigenerare il tessuto osseo*
- *risvegliare un'adattabilità ricca di risorse per migliorare o riacquistare l'equilibrio*
- *godere di una più efficace coordinazione di funzionamento*
- *adottare una postura eretta spontanea*

Destinatari: cittadini (min 10 max 15 iscritti) residenti nel Comune di Prato, ed i residenti in altri comuni solo se rimangono posti disponibili. Alla prima lezione è previsto un colloquio con l'insegnante per verificare se questo tipo di ginnastica è adatta o meno alle specifiche necessità e condizioni di ciascun partecipante

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

Giorni ed orari:

1° corso: il martedì dalle ore 10,30 alle 12,00

2° corso: il giovedì dalle ore 9,00 alle 10,30

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

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

Pre - iscrizioni: la domanda di pre-iscrizione al corso 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 99,00 oltre al costo della copertura assicurativa UISP (euro 10)

Informazioni: Circoscrizione Prato Est, viale A. De Gasperi 67. Tel.0574/527025 Fax 0574/1837305

E-mail: circoscrizione.est@comune.prato.it.

*Il Presidente Commissione Sport
(Rocco Rizzo)*

*Il Presidente Circoscrizione Est
(Alessandro Ciardi)*