

UN MESSAGGIO PER MANTENERE LA SALUTE

ATTIVITA' FISICA ADATTATA LET'S DANCE

In Italia sono stati promossi programmi di Attività Fisica Adattata (AFA), esercizi fisici disegnati appositamente, volti alla prevenzione delle conseguenze di numerose malattie croniche. Spesso soffrire di una malattia cronica riduce la possibilità di movimento, e questo comporta progressivo decadimento. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento. In collaborazione con diversi servizi AUSL, i Medici di Medicina Generale, Azienda Santa Maria Nuova, amministrazioni locali e società sportive e culturali, si sono aperti dei centri AFA, per il mantenimento dell'autonomia. Non si tratta di riabilitazione, che è prescritta ed eseguita dal servizio sanitario, ma di prevenzione. Nei centri AFA si fanno esercizi adattati, alle nuove possibilità motorie del soggetto, per

Zona cervicale, dorsale, zona lombare, arti inferiori e arti superiori

Le sedute si tengono due volte alla settimana, e sono condotte da laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione AFA.

CHIEDETE AL VOSTRO MEDICO DI FAMIGLIA: SAPRA' CONSIGLIARVI!

**IL CORSO SI SVOLGERA'
IL MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE 14.30 ALLE 15.30**

**LE ISCRIZIONI SONO APERTE
CONTATTA LO 0522-267230 IL LUN, MER, VEN DALLE 9 ALLE 12**