



Il Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso propone, in collaborazione ed **in convenzione con la nostra ASL TO4**, corsi di

AFA - Attività Fisica Adattata

dove vengono svolti esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente ad un periodo di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento.

Nei Centri vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi di ginnastica mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà. Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale attraverso le sedute di fisioterapia, ma di **prevenzione**.

I corsi vengono tenuti da Laureati in Scienze Motorie con uno specifico brevetto in Attività Fisica Adattata.

I corsi sono disponibili nelle sedi:

BORGARO — palestra di fisioterapia della casa di riposo "Casa Mia", in V. Santa Cristina, 19
Mercoledì e Venerdì
8:45—9:30 9:30—10:15
Per informazioni e iscrizioni: 3273336255

CASELLE—palestra "Collodi", in Via Guibert
Martedì e Giovedì
16:30—17:15
Per informazioni e iscrizioni: 3481422751

NOVITÀ

Nuovo corso AFA, presso la palestra del Palazzetto dello Sport di **BORGARO**, con i seguenti orari:
Mercoledì e Venerdì dalle 9:00—9:45

Per informazioni: 3395645742