

Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso

Polisportiva UISP 
 River Borgaro



Comitato di Ciriè Settimo Chivasso

Presentano A.F.A. in acqua

Attività Fisica Adattata

L'AFA è un'attività motoria, non sanitaria, svolta in gruppo e sotto la guida di personale specializzato, consigliata sia dal medico di Medicina generale sia dallo specialista fisiatra, alle persone adulte con sindromi croniche e dolorose a carico degli arti inferiori e del dorso e/o altre articolazioni dovute all'immobilità o alla sedentarietà.

Attraverso la pratica dell'AFA, si trae giovamento nell'attivazione e condizionamento cardiovascolare, nel rinforzo della muscolatura degli arti inferiori e del dorso, nel rinforzo delle caviglie e della muscolatura addominale e si aiuta la socializzazione.

Con l'attivazione di questi corsi ci si pongono obiettivi come il miglioramento delle condizioni motorie e muscolari degli utenti tramite esercizi mirati in acqua, il controllo continuativo della condizione fisica dell'utente tramite una sua valutazione costante.

Per le iscrizioni:

Presso le segreterie della
 Piscina comunale di Borgaro T.se
 Via Risorgimento, Tel 0114501797
 E-mail: segreteriaborgaro@riverborgaro.it

Piscina comunale di Ciriè
 Via Grande Torino 10, Tel 0119209893
 E-mail segreteriacirie@riverborgaro.it

I corsi si svolgono con il Patrocinio di

Città di
Borgaro T.se

Città di Ciriè

Città di
Robassomero

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Esercizi fisici per mantenere e migliorare le possibilità di movimento.

Se soffrite di:

- mal di schiena
- conseguenze di forzata immobilità
- rigidità e dolori alle articolazioni

potrete stare meglio con l'Attività Fisica Adattata (AFA): chiedete informazioni su questa attività ginnica svolta con istruttori qualificati al vostro medico di fiducia oppure telefonate al

n° 0118006882

La prima lezione è gratuita per conoscere l'attività; si potranno poi frequentare corsi bisettimanali con modica spesa e tesseramento UISP.

I corsi, con frequenza bisettimanale si tengono anche a Borgaro grazie alla collaborazione della Casa di Riposo "Casa Mia".

Palestra di fisioterapia della
 Casa di Riposo "CASA MIA",
 V. Santa Cristina 19

Martedì 15.00 - 15.45

Venerdì 9.00 - 9.45

Il costo dei corsi è di 2€ a lezione da pagarsi mensilmente, più 5€ annuali di tessera UISP, che comprende l'assicurazione.

