



A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale
di Cirié, Chivasso e Ivrea*



AFA
**ATTIVITÀ FISICA
ADATTATA**

All'interno dei corsi AFA - Attività Fisica Adattata, 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 ALLA PORTATA DI TUTTI

Nei Centri vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi di ginnastica mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà. Non si tratta quindi 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 cominciano generalmente a settembre/ottobre e terminano a giugno/luglio.

**CHIAMA SUBITO PER SAPERE QUALI CORSI AFA SONO
ATTIVI SUL TUO TERRITORIO!**

SEGRETERIA SETTIMO: 011 802 8895

SEGRETERIA CIRIÈ: 011 920 3302