



ULTIMO MEETING IN BULGARIA PER CONCLUDERE IL PROGETTO IRISES



Nei primi giorni di dicembre il **Comitato Territoriale Uisp Cirié Settimo Chivasso** si è nuovamente recato in Bulgaria, a Plovdiv, per l'ultimo meeting del Progetto IRISES. Un incontro più tecnico rispetto ai precedenti, per concludere questi due anni di intense attività mirate alla diffusione delle buone pratiche per l'integrazione dei bambini e ragazzi rom attraverso lo sport e la cultura, nonché la formazione degli operatori. Nel corso dell'incontro è stato visitato un istituto al fine di conoscere meglio le realtà locali e si è tenuta una Tavola Rotonda, molto partecipata, con diverse rappresentanze locali e la presenza dei partner che hanno aderito al progetto.



AFA: BENEFICI. LA PAROLA AGLI ISTRUTTORI

Sfatiamo un mito: l'AFA non è solo per persone molto avanti con l'età, proprio come racconta l'istruttrice **Lisa Crosetti**. *"Nei miei corsi la fascia d'età parte dai 40'anni arrivando, in alcuni casi, anche ai 90 -spiega Lisa. La cosa più bella, oltre ai progressi che si possono constatare in tempi più o meno lunghi a seconda delle differenti problematiche, è senza dubbio la complicità che si crea all'interno del gruppo".*

Come si svolge una lezione tipica di AFA? *"Le lezioni sono di 45 minuti e questo è molto positivo, perché permette alle persone di non stufarsi troppo e all'istruttore di cambiare spesso attività. Mi piace fare esercizi sempre vari, seguendo costantemente le linee guida dell'AFA, cercando di far muovere tutto il corpo e lavorando molto sull'articolarietà. Senza dimenticare lo stretching finale, che ritengo molto importante".*

I nostri corsi si svolgono nelle seguenti sedi:

- Borgaro – palestra presso la Casa di Riposo "Casa Mia"
in via Santa Cristina, 19
Mercoledì e Venerdì con orario 8.45-9.30 e 9.30-10.15
Per Informazioni 3273336255/0118028895
- Caselle – palestra plesso elementare "Collodi" in via Guibert
Martedì e Giovedì con orario 16.30-17.15
Per Informazioni 3481422751//0118028895
- Leini ASL in via Volpiano, 38
Lunedì con orario 15.45-16.30
- Mercoledì e Venerdì con orario 14.45-15.30 e 15.40- 16.25
Per informazioni 3245996485//0118028895