



UISP Ciriè Settimo Chivasso e l'ASL T04 hanno attivato un centro di

### ATTIVITA' 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. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento

Vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà.

I corsi, con frequenza bisettimanale, si tengono, grazie alla collaborazione della Casa di Riposo

CASA MIA, a **BORGARO** presso la Palestra di fisioterapia della struttura, in V. Santa Cristina, 19

Martedì 15.00 – 15.45

Venerdì 9.00 – 9.45 e 9.45 – 10.30

Per informazioni e iscrizioni: 011/8006882– 3476904064

### DANCEMANIA

#### Corsi di Danza Classica

Primi passi, dai 4 anni

Martedì e Giovedì 17.00 – 18.00

Propedeutica e Danza, dai 7 anni

Martedì e Giovedì 18.00 – 19.00

#### Corsi di Hip Hop

Piccoli: Mercoledì e Venerdì 17.00 – 18.00

Intermedio: Mercoledì e Venerdì 18.00 – 19.00

Avanzato: Mercoledì e Venerdì 19.00 – 20.00

I corsi si svolgono presso il

**Palazzetto dello Sport di Borgaro**

Informazioni e iscrizioni presso le segreterie

Del Palazzetto 011/4500699

Del Comitato UISP 011/9203302



Grandi successi per le ballerine di **Dancemania**, che sino sono esibite sia occasione dei 20 anni del parco Chico Mendez (Borgaro) che durante la manifestazione UISP **Quisport** svoltasi il 5 ottobre, in occasione della Move Week Durante quest'ultimo evento le ragazze sono state applaudite dal vasto pubblico di Piazza San Carlo e Via Roma, a Torino

