



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

UISP Ciriè Settimo Chivasso e l'ASL TO4
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
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

