



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Il Comitato propone, in collaborazione ed **in convenzione con la nostra ASL**, corsi di **AFA - Attività 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 che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento.

Nei Centri vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi di ginnastica mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà. Non si tratta 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 sono disponibili nelle seguenti sedi:

BORGARO, CIRIÈ, ROBASSOMERO, LANZO, LEINÌ, GERMANANO, SETTIMO T.SE, VOLPIANO, SAN BENIGNO.

A **BORGARO** i corsi vengono tenuti, grazie alla collaborazione con la Casa di Riposo "Casa Mia", che ospita gratuitamente l'attività, presso la palestra di fisioterapia della struttura. Sono attivi da ormai 5 anni e contano ogni anno sempre più utenti, consigliati dal fisiatra o dal medico di famiglia o semplicemente dall'amica o dall'amico che ha già seguito il corso precedente.

I così, con frequenza bisettimanale, si tengono a Borgaro nei seguenti orari:

Martedì 15.00 - 15.45
Venerdì 9.00 - 9.45 e 9.45 - 10.30

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



Il costo dei corsi AFA è alla portata di tutti: 2 € all'ora più 5 € di tessera annuale UISP. Chi vuole verificare i benefici dell'AFA può presentarsi direttamente nella struttura negli orari indicati o per una lezione di prova gratuita.

Per informazioni e iscrizioni: 011/8006882- 3476904064

