



UISP Ciriè Settimo Chivasso e l'ASL TO4 hanno attivato, anche quest'anno corsi di

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

BORGARO — palestra di fisioterapia della casa di riposo "Casa Mia", in V. Santa Cristina, 19
Mercoledì e Venerdì
8:45–9:30 9:30–10:15

Per informazioni e iscrizioni: 3273336255

CASELLE — palestra "Collodi", in via Guibert
Martedì e Giovedì
16:30–17:15

Per informazioni e iscrizioni: 3481422751

NOVITA'

Partirà un nuovo corso AFA, presso la palestra del Palazzetto dello Sport di **BORGARO**, con i seguenti orari:
Mercoledì e Venerdì dalle 11:00–11:45

Per informazioni: 3395645742



Il **NORDIC WALKING** offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

Oltre al consumo calorico, il Nordic Walking permette di ottenere un maggiore equilibrio e stabilità, riduce gli sforzi su anca, ginocchia e caviglie e sull'intera struttura ossea.

In più, è divertente, rilassante e poco costoso!

Il Comitato, in collaborazione con ASL TO4, propone corsi di Nordic Walking che possono essere attivati nei comuni interessati. I corsi, **di 4 lezioni**, vengono offerti a prezzi promozionali, per consentire a tutti l'avvicinamento a questo sport.

Sta per partire il primo corso di **Nordic Walking a BORGARO**.

La prima lezione si terrà presso la pista di Atletica "Pietro Mennea", **il sabato alle ore 14:30**.

Per informazioni e iscrizioni: 3483018155



