

AFA

RIPRENDO I CORSI

L'A.S.L. T04 e UISP Cirié Settimo Chivasso hanno attivato un centro di **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; tale situazione, riducendo la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali e ad un conseguente ritiro dalla vita sociale.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento

Nel centro vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà nei comuni di *Borgaro, Cirié, Germagnano, Leini, Robassomero, San Benigno, Settimo, Volpiano*.

Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del SSN, ma di prevenzione.

A **Borgaro**, i corsi, che hanno frequenza bisettimanale, si tengono nei giorni **Martedì dalle ore 14.45 alle ore 15.30**

Venerdì dalle ore 9 alle ore 9.45

Venerdì dalle ore 9.45 alle ore 10.30 (corso recentemente attivato)

presso la Palestra di Fisioterapia della Residenza "CASA MIA" in via Santa Cristina 19.

Per informazioni telefonare a **0118006882**



DANZA — Les Jeunes Dansent pour la Paix

Dal 2 al 4 novembre 2012 ragazzi e ragazze francesi dell'Associazione FSGT Paca sono stati nuovamente ospiti di Uisp Piemonte, per proseguire il percorso di preparazione di una coreografia in comune sul tema della pace, con altre scuole del territorio piemontese. L'obiettivo è consolidare i legami e le relazioni fra i giovani partecipanti, avviando un dibattito sul tema della pace, accrescendo la consapevolezza di una coscienza europea comune, favorendo l'autonomia e il coinvolgimento diretto dei ragazzi, puntando al rispetto, all'ascolto e alla tolleranza. I partecipanti hanno sperimentato direttamente l'idea di

DANZA

Riprendono presso il Palazzetto dello Sport di Borgaro i corsi di *Dancemania* per bambini e ragazzi che vogliono appassionarsi alla Danza Classica o all'Hip Hop!



UISP sportpertutti
Comitato di Cirié Settimo Chivasso
PRESENTA

Dance Mania

Corsi di Danza Classica

Primi passi, dai 4 anni
Propedeutica e Danza, dai 7 anni

Corsi di Hip Hop

New style – Popping – Locking – House
Piccoli, dai 7 anni - Grandi, dai 14 anni

Presso il Palazzetto dello Sport di Borgaro

Informazioni e iscrizioni presso le segreterie del Palazzetto (011 4500699) del Comitato UISP (011 9203302)

**LEZIONE DI PROVA GRATUITA
PRESENTANDO QUESTO INVITO**

uno "Scambio di Giovani" e constatato l'importanza del ruolo attivo nella cittadinanza europea. Il Progetto culminerà con un incontro a Marsiglia nel 2013, quando la città sarà Capitale Europea della Cultura.

