

## 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](tel:0118006882)

Quote di partecipazione: 2€ a seduta da pagarsi mensilmente.



### FESTA DELLO SPORT 3^ EDIZIONE

Lo scorso 29 Settembre si è tenuta a Cirié, la Festa dello Sport, organizzata dal Comitato territoriale UISP per inaugurare l'anno sportivo sul territorio di Cirié Settimo Chivasso. Lezioni aperte, dimostrazioni e premiazioni si sono tenute nel pomeriggio, per concludersi con l'appuntamento serale che ha visto sfilare una serie di discipline sportive: hip hop, spade laser, karate, danza orientale, danza folk, moderna e classica. Insomma, sport a 360° a Villa Remmert.

## 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**

Infine, il Presidente territoriale Roberto Rinaldi ha premiato alcune società sportive, alcune per i migliori risultati sportivi, talune per l'incremento dei tesserati.

