

2022
2023



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA CAVERNAGO

DOVE	Palestra Comunale "Renato Barborini", Via G. Verdi, 1
QUANDO	MARTEDÌ e GIOVEDÌ 10.00-11.00 Dal 17 gennaio 2023
INFO	Accademia CUS Bergamo Tel.: 3665955546

ORGANIZZATO DA CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON PROMOSSO DA



COMUNE DI
CAVERNAGO



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI
E DEGLI ODONTOIATRI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

DESCRIZIONE

A cosa serve

- **Mantenere il fisico in forma per prevenire le patologie dell'età**
- **Aumentare la forza degli arti inferiori utile a migliorare l'autonomia e l'equilibrio per ridurre il rischio di cadute**

Come si svolge

- Nel corso vengono proposti **esercizi accessibili a tutti** che, simulando movimenti quotidiani (anche in presenza di semplici ostacoli), mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza migliorando autonomia e qualità di vita

A chi serve

- **Uomini e donne ultrasessantacinquenni** che avviano un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata.
- **Uomini e donne ultracinquantenni con sintomi persistenti di astenia da infezione Covid-19**

Chi sono i docenti

- Laureati e laureandi in scienze motorie e ISEF
- Medico dello sport (supervisione)

DOVE E QUANDO

Dove

- Palestra Comunale "**Renato Barborini**", Via G. Verdi, 1

Quando

- **Dal 17 gennaio fino a giugno**
- **Martedì e giovedì, ore 10.00-11.00**

ISCRIZIONE E COSTI

Costi

- **Tesseramento annuale: 10€**
- **Iscrizione mensile: 15€ (gennaio: 7,5€)**
- Le iscrizioni vengono raccolte durante gli orari del corso
- **Lezione di prova gratuita**

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

- una **prescrizione medica** di attività fisica adattata
ovvero
- un **certificato medico** di idoneità (in corso di validità)