

**UISP Ivrea Canavese in collaborazione con il comune di Bollengo e l'A.S.L. TO4 apre da settembre 2016 a giugno 2017 il centro di**

# **ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**



Per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente a periodi di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbero portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali e ad un conseguente ritiro dalla vita sociale.

**Nel centro vengono attivati programmi di prevenzione con l'esecuzione di esercizi mirati al miglioramento delle sofferenze muscolo scheletriche con particolare attenzione alle patologie della colonna vertebrale.**

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

## **SALONE COMUNALE DI BOLLENGO**

**Piazza Statuto 1, Bollengo  
martedì e giovedì dalle 10 alle 12**

**L'attività è organizzata in moduli di 20 lezioni di un'ora.**

**Quote di partecipazione per ogni singolo modulo: 40 €.**

**Iscrizione e assicurazione annuale 5 € (solo per i non tesserati UISP).**

**A chi desidera conoscere l'attività viene offerta una lezione gratuita.**

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare ai numeri**

**3406743656 - 3423751117**