

U.I.S.P. Ivrea in collaborazione con l'A.S.L. TO4 e i comuni interessati ha attivato da settembre 2015 a giugno 2016 otto centri 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 che, 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. Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del SSN, ma di prevenzione.

Comuni che partecipano al progetto

**Bollengo, Caluso, Castellamonte,
Cuorgnè, Ivrea, Maglione, Rivarolo e
Vico C.se**

L'attività è organizzata in moduli di 20 lezioni di 1 ora. Quote di partecipazione per ogni singolo modulo: 40 €. Quota di Iscrizione/assicurazione annuale 5 €.

Per informazioni ed iscrizioni telefonare ai numeri

3406743656 – 3423751117

BOLLENGO

Salone Comunale piazza Statuto 1	lunedì, giovedì ore 10 - 12
---	--

CALUSO

Palestrina ex Asilo Nido Via Mattirolo	martedì, venerdì ore 9 - 12
---	--

CASTELLAMONTE

Presso Palestra Oratorio Parrocchiale "La Rotonda"	martedì, giovedì ore 8.30 - 11.30
---	--

CUORGNE'

Sala Polivalente - Cuornè Cortile del Municipio	lunedì, mercoledì ore 9 - 12
--	---

IVREA

Palestra c.ton Vesco viale Liberazione	Lunedì, Giovedì 9 - 12 Mercoledì 10-11 e 19-20
Palestra Jervis via San Nazario	Lunedì 9 - 12 e 17 - 20 Giovedì 9 - 12 e 17 - 19

MAGLIONE

Centro Polifunzionale p.za Regina Margherita	lunedì, giovedì ore 9 - 10
---	---------------------------------------

RIVAROLO

Centro d'Incontro Villa San Giuseppe v. Castello1	mercoledì, venerdì ore 9 - 12
--	--

VICO C.SE

Pluriuso di Vico C.se	martedì e venerdì ore 17.30-19.30
------------------------------	--

Per informazioni ed iscrizioni telefonare ai numeri

3406743656 – 3423751117