



Città di  
Castellamonte



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale  
di Girisì, Chivasso e Ivrea



**U.I.S.P. Ivrea e Canavese in collaborazione con la Città di Castellamonte, Assessorati alle Politiche Sociali ed allo Sport, riapre dal 15 settembre fino a giugno 2016 il centro di**

# **GINNASTICHE DOLCI E** **ATTIVITA' FISICA ADATTATA**

Verrà svolto un programma di attività motoria, riservato ad adulti ed anziani, per la promozione e il mantenimento della salute per tutti, nessuno escluso.

**Ginnastiche dolci:** Ginnastica posturale, Rilassamento, Stretching, Educazione respiratoria.

**Attività Fisica Adattata:** programma per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età.

In particolare 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.

**Presso Palestra Oratorio  
Parrocchiale "La Rotonda"**

**martedì e giovedì dalle 8.30 alle 11.30**

L'attività verrà organizzata in un modulo di 20 lezioni di 1 ora con due sedute settimanali. Quote di partecipazione 40 €. Iscrizione e assicurazione 5 €. La prima lezione verrà offerta gratuitamente.

**Per informazioni ed iscrizioni**

Tel. **3406743656 - 3423751117**