

U.I.S.P. Ivrea e Canavese in collaborazione con la Città di Cuorgnè e l'A.S.L. TO4, apre da settembre 2015 a giugno 2016 il 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 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.

Sala Polivalente – Cuorgnè Cortile del Municipio

lunedì e mercoledì dalle 9 alle 12

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