

U.I.S.P. Ivrea Canavese e la Società Operaia di Mutuo Soccorso di Drusacco, in collaborazione con l'ASL TO4 e il patrocinio del comune di Vico C.se apre dal 6 ottobre 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.

Pluriuso di VICO C.se
(vicino alle Scuole Medie)
martedì e venerdì dalle 17.30 alle 19.30

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