

**U.I.S.P. in collaborazione con la città di Rivarolo C.se e l'A.S.L. TO4 apre da settembre 2015 a giugno 2016 un 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.

## **Centro d'Incontro Villa San Giuseppe**

**Vicolo Castello 1, Rivarolo C.se**  
**mercoledì e venerdì dalle 9 alle 12**

**L'attività è organizzata in moduli di 20 lezioni di 1 ora con due sedute settimanali (massimo 10 partecipanti per gruppo).**

**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**