

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 10 ottobre fino a giugno 2018 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:** attività di prevenzione con l'esecuzione di esercizi mirati al miglioramento delle sofferenze muscolo scheletriche con particolare attenzione alle patologie della colonna vertebrale.

*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 50 € (solo per i non tesserati UISP). Iscrizione e assicurazione 5 €. La prima lezione verrà offerta gratuitamente.

**Per informazioni ed iscrizioni**

Tel. **3406743656 - 3423751117**