

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

nei comuni di Bollengo, Caluso, Castellamonte, Cuorgnè, Ivrea, Maglione, Rivarolo e Vico C.se

Per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente a periodi di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbero portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali e ad un conseguente ritiro dalla vita sociale.



Nel centro vengono attivati programmi di prevenzione con l'esecuzione di esercizi mirati al miglioramento delle sofferenze muscolo scheletriche con particolare attenzione alle patologia della colonna vertebrale.

L'attività è organizzata in moduli di 20 lezioni di 1 ora. Quote di partecipazione per ogni singolo modulo: 40 €. Quota di iscrizione e assicurazione annuale 5 €.

Informazioni e iscrizioni, tel: 3406743656 – 3423751117

BOLLENGO	Salone Comunale Bollengo piazza Statuto 1	lunedì, giovedì ore 9 - 11
CALUSO	Palestrina ex Asilo Nido via Mattirolo	martedì, venerdì ore 9 - 12
CASTELLAMONTE	Presso Palestra Oratorio Parrocchiale "La Rotonda"	martedì, giovedì ore 8.30 - 11.30
CUORGNE'	Sala Polivalente via dell'Asilo (sopra la posta)	lunedì, mercoledì ore 9 - 12
IVREA	Palestra c.ton Vesco viale Liberazione	lunedì, giovedì ore 9 - 12 mercoledì ore 9 - 11
	Palestra Jervis via San Nazario	lunedì ore 9 - 12 e 17 - 19 giovedì ore 9 - 12 e 17 - 19
	Serale palestre Jervis e C.ton Vesco	lunedì Jervis ore 19 - 20 mercoledì C.ton Vesco ore 19 - 20
MAGLIONE	Centro Polifunzionale piazza Regina Margherita	martedì, giovedì ore 9 - 11
RIVAROLO	Centro d'Incontro Villa San Giuseppe vicolo Castello 1	mercoledì, venerdì ore 9 - 12
VICO C.SE	Pluriuso di Vico C.se (vicino alle Scuole Medie)	martedì, venerdì ore 17.30 - 19.30