

**U.I.S.P. Ivrea in collaborazione con la città di Ivrea e l'A.S.L. TO4 ha attivato da settembre 2011 a giugno 2012 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.

## **PALESTRA "CANTON VESCO"**

*(via della Liberazione - Ivrea)*

**martedì e venerdì orario 10 - 12 e 19 - 20**

## **PALESTRA "JERVIS"**

*(ingresso da via Cardinal Fietta - Ivrea)*

**lunedì e giovedì orario 9 - 11**

L'attività è organizzata in moduli di 20 lezioni di 1 ora (massimo 10 partecipanti per gruppo). Quote di partecipazione per ogni singolo modulo: 40 €. Quota di Iscrizione/assicurazione annuale 5 € (solo per i non tesserati UISP).

### **Per informazioni ed iscrizioni**

U.I.S.P. Ivrea: **via Torino 447 Ivrea, martedì e venerdì 16 - 19**

Cell.: **3406743656** tel.: **0125632151**

Email: **segreteria@uisp-ivrea.it**