

2023
2024



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA PALADINA

DOVE	Sala "ex sala consiliare" - Municipio Piazza Vittorio Veneto, 1
QUANDO	MARTEDÌ e GIOVEDÌ 8.30-9.30 Dal 3 ottobre
INFO	CUS Bergamo Tel.: 3665955546

ORGANIZZATO DA



IN COLLABORAZIONE CON



PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario



ATS Bergamo



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

COS'È

A chi è rivolta

- **Uomini e donne ultrasessantacinquenni** che avviano un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata
- **Uomini e donne ultracinquantenni con sintomi persistenti di astenia da infezione Covid-19**

A cosa serve

- **Mantenere il fisico in forma per prevenire le patologie dell'età**
- **Aumentare la forza degli arti inferiori** utile a migliorare l'autonomia e l'equilibrio per **ridurre il rischio di cadute**

Come si svolge

- Nel corso vengono proposti **esercizi accessibili a tutti** che, simulando movimenti quotidiani (anche in presenza di semplici ostacoli), mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza migliorando autonomia e qualità di vita
- Durante il corso i partecipanti vengono sottoposti a una serie di **test** volti al **monitoraggio delle competenze motorie e dell'autonomia fisica**

CHI VI ASSISTE

- **Personale laureato o laureando in scienze motorie** e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo
- **Medico dello sport** (supervisione)

ISCRIZIONE E COSTI

Costi

- **Tesseramento annuale: 10€ (settembre-agosto)**
- **Iscrizione mensile: 15€**

Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli insegnanti durante le ore del corso

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

- una **prescrizione medica** di attività fisica adattata

ovvero

- un **certificato medico** di idoneità (in corso di validità)

INFO

3665955546 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it

www.accademia.cusbergamo.it