



2023

2024

## GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA PALADINA

### DOVE

Sala "ex sala consiliare"  
- municipio Piazza  
Vittorio Veneto 1

### QUANDO

**MARTEDI' e GIOVEDI'**  
8.30 - 9.30  
Dal 3 ottobre

#### 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

#### A chi serve

- **Uomini e donne ultrasessantacinquenni** che avviano un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata.

#### Chi sono i docenti

- Laureati e laureandi in scienze motorie e ISEF
- Medico dello sport (supervisione)

#### Frequenza

- **Due lezioni di un'ora a settimana da ottobre a maggio/giugno**

#### Iscrizione

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

#### Costi

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

#### CERTIFICATO MEDICO

Per accedere alle attività è necessario presentare:

- Una **prescrizione medica** di attività fisica adattata *Ovvero*
- Un **certificato medico** di idoneità (in corso di validità)

#### ORGANIZZATO DA



#### IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI PALADINA



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Bergamo



PROMOSSO DA  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BERGAMO

**INFO e ISCRIZIONI: CUS Bergamo Tel.: 3665955546**

[ginnastica.adottata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adottata@cusbergamo.it) [www.accademia.cusbergamo.it](http://www.accademia.cusbergamo.it)



## COMUNE DI PALADINA

Provincia di Bergamo

### L'ASSESSORATO AI SERVIZI SOCIALI ORGANIZZA

## LE SEGUENTI INIZIATIVE RIVOLTE ALLA TERZA ETA' ...

### E NON SOLO.

