

2023
2024



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA GRUMELLO DEL MONTE

DOVE	Centro Sociale Pensionati ed Anziani Via C. Ferrari, 32
QUANDO	MERCOLEDÌ e VENERDÌ 9.45-10.45 Dal 10 gennaio
INFO	CUS Bergamo Tel.: 366 5955546

ORGANIZZATO DA

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON PROMOSSO DA



COMUNE DI
GRUMELLO
DEL MONTE

CENTRO
SOCIALE
PENSIONATI
ED ANZIANI
GRUMELLO
DEL MONTE

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI
E DEGLI ODONTOIATRI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

COS'È



INQUADRA IL QR
CODE E GUARDA
IL VIDEO

A chi è rivolta

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

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

366 5955546 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it
www.accademia.cusbergamo.it