

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