

# COMUNE DI CANTOIRA

## AFA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

SEDE: SALONE DELLE  
FESTE

Via della Chiesa 38

GIORNI

E

ORARI

LUNEDI'

GIOVEDI'

Mattino. L'orario definitivo sarà stabilito a seguito del n° di adesioni.

## L'ATTIVITÀ FISICA ALLA PORTATA DI TUTTI

All'interno dei corsi AFA - Attività Fisica Adattata, 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 potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni fisiche.

Nei Centri vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi di ginnastica mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà. I corsi vengono tenuti da Laureati in Scienze Motorie con uno specifico brevetto in Attività Fisica Adattata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 25 al mese

€ 7,50 Iscrizione/assicurazione annuale

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Presso gli uffici comunali 0123 585601

Istruttore Giacomo Aramini tel. 3476895969