



**Programmi di
attività motoria
di mantenimento
e promozione
della salute**

A.F.A.

Attività Fisica Adattata



*Attività motoria svolta in
gruppo mirata a persone
con diminuite capacità
funzionali e con stili di vita
sedentari*

NON È FISIOTERAPIA

PER CHI

adulti ed anziani con:

- ◆ dolore cronico a carico della colonna vertebrale e/o di altre articolazioni
- ◆ diminuite capacità funzionali e di movimento
- ◆ difficoltà di equilibrio

PERCHÈ

- ◆ **migliora** l'articolarità
- ◆ **previene e contrasta** il decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età
- ◆ **previene e contrasta** le sindromi dolorose
- ◆ **previene e contrasta** il diabete e l'ipertensione
- ◆ **contrastà** l'avanzare dell'osteoporosi
- ◆ **migliora** lo stile di vita
- ◆ favorisce la vita di relazione

COME

Su indicazione:

- ◆ del proprio medico di base
- ◆ dei medici specialisti fisiatri – ortopedici
- ◆ dei fisioterapisti

Oppure

in modo autonomo

DOVE e QUANDO

CHIANOCCO

A cura della A.S.D. Polisportiva
B. Chianocco
Palestra Comunale (Scuole)
Regione Ducco, 1
Martedì, 10.45-11.45 (indicativo)

VILLAR FOCCIARDO

A cura della A.S.D. Polisportiva
di Villar Focchiardo "A.Rocci"
Palestra Comunale (Scuole)
Via Cappella delle Vigne, 3
Martedì, ore 9-10 (indicativo)

Dal 3/2/25. **Orari soggetti a variazioni.** Telefonare per conferma.

Costo: 50€ per un ciclo di 10 ore

ISCRIZIONI Chianocco:

per mail a segreteria.b.chianocco@gmail.com

ISCRIZIONI Villar Focchiardo:

modulo iscrizione tinyurl.com/IscrizioneCorsiPolisportiva

Per **INFORMAZIONI** sul corso e sulle attività svolte: istruttrice Giulia Morando, 339 212 7953

Per **INFORMAZIONI** generali sull'A.F.A. e sulla prevenzione alla salute:

- ◆ **Dal tuo medico di famiglia o dal tuo fisiatra, osteopata, fisioterapista**
- ◆ **Vai sul sito:** <https://promozionedellasalute.webnode.it/attivita-fisica-adattata/>