

LA SALUTE NEL MOVIMENTO

Progetto di educazione motoria dedicato a chi ha più di 65 anni
(età minima 55 anni)



Una corretta attività fisica migliora la qualità della vita ad ogni età, e in modo particolare nell'età avanzata.



Il movimento regolare permette di mantenere in efficienza l'apparato muscolare scheletrico e riduce il rischio di patologie degenerative croniche come l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari.



L'attività fisica aiuta, inoltre, a mantenere le capacità cognitive, fattore fondamentale per un invecchiamento in salute.

Le attività del progetto “**La Salute nel Movimento**” sono dedicate ai cittadini con più di 65 anni. L'età minima per iscriversi è 55 anni.

I corsi di attività motoria sono composti da 50 o 55 ore di lezione, due volte alla settimana, da ottobre a maggio. Si svolgono nelle palestre dei quartieri.

Le iscrizioni sono nel mese di settembre presso le circoscrizioni che aderiscono al progetto.

Per conoscere le date di iscrizione si invita a telefonare nella prima metà di settembre in circoscrizione.

Il costo orientativo (in corso di definizione) è di 130 euro per tutto l'anno. Comprensivo degli accertamenti medici se l'iscrizione avviene nelle date stabilite.

Per informazioni telefonare:

CIRCOSCRIZIONE 1^ - tel. 045 8078916

CIRCOSCRIZIONE 2^ - tel. 045 8379635

CIRCOSCRIZIONE 4^ - tel. 045 954784

CIRCOSCRIZIONE 5^ - tel. 045 8282515

CIRCOSCRIZIONE 6^ - tel. 045 522353

CIRCOSCRIZIONE 8^ - tel. 045 8709358

DECENTRAMENTO - tel. 045 8078930