

2023
2024



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA RANICA

DOVE Centro Culturale "R. Gritti"
(locali dell'ASD "La Scarpetta d'Oro")
Via passaggio sciopero di Ranica, 1909

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14.15-15.15
Dal 3 ottobre

INFO CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

ORGANIZZATO DA



IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
RANICA

PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI
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
- **Uomini e donne ultracinquantenni con sintomi persistenti di astenia da infezione Covid-19**

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

3665955546 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it

www.accademia.cusbergamo.it