

2024
2025



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA RANICA

DOVE Centro Culturale "R. Gritti"
(locali dell'ASD "La Scarpetta d'Oro")
Via passaggio Sciopero di Ranica, 190

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14.15-15.15
Dal 1° ottobre

INFO CUS Bergamo
Tel.: 338 4739853

ORGANIZZATO DA



IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
RANICA

PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo



OFFICINA DEL MODELLO UNIVERSITARIO
E DELLA COOPERAZIONE
DELLA UNIVERSITÀ DI BERGAMO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

COS'È

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**

INQUADRA IL QR
CODE E GUARDA
IL VIDEO



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

338 4739853 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it

www.accademia.cusbergamo.it