

**UISP Ivrea Canavese in collaborazione con Bellavistaviva, la città di Ivrea e l'ASL TO4 apre dal 30 settembre 2020 il centro di**

# **ATTIVITÀ FISICA** **ADATTATA**



*Per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente a periodi di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbero portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali e ad un conseguente ritiro dalla vita sociale.*

Nel centro vengono attivati programmi di prevenzione con l'esecuzione di esercizi mirati al miglioramento delle sofferenze muscolo scheletriche con particolare attenzione alle patologie della colonna vertebrale.

*Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del SSN, ma di prevenzione.*

## **BELLAVISTA**

*Centro Civico p.za 1 maggio*

**mercoledì, venerdì**

**ore 9.00/10.00 Attività Fisica Adattata 1  
livello 10.00/11.00 Attività Fisica  
Adattata 2 livello**

## **Il corso è stato raddoppiato per il rispetto del distanziamento**

L'attività è organizzata in moduli di 20 lezioni di un'ora. Quote di partecipazione per ogni singolo modulo 44 € più iscrizione annuale UISP (*solo per i non tesserati*).

**Per informazioni e iscrizioni tel. 3406743656 - 3423751117**