

2024
2025



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA CALCINATE

DOVE Centro culturale Don Sergio
Colombo, Piazza S. Rocco, 1

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.00-11.00
Dal 1° ottobre

➔ **Gli orari sono stati modificati rispetto
alla precedente comunicazione**

INFO CUS Bergamo
Tel.: 338 4739853

**Tesseramento annuale a carico del
Comune per i residenti**

ORGANIZZATO DA



Via Dante (centro sociale)
CALCINATE (BG)

CON IL PATROCINIO DI PROMOSSO DA



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS 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

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), a carico del Comune per i residenti di Calcinate**
■ **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