

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](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)  
[www.accademia.cusbergamo.it](http://www.accademia.cusbergamo.it)