

2024
2025



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA MAPELLO

DOVE	Sede dell'Associazione Pensionati "San Michele", Via G. Caravina, 7
QUANDO	MARTEDÌ e GIOVEDÌ 11.00-12.00 Dal 3 ottobre
INFO	CUS Bergamo Tel.: 338 4739853

ORGANIZZATO DA

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON PROMOSSO DA



COMUNE DI
MAPELLO



ASSOCIAZIONE
COMUNALE PENSIONATI
S. MICHELE E GRUPPO
VOLONTARI O.D.V.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI
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

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

338 4739853 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it
www.accademia.cusbergamo.it