

2023  
2024



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA SIEZZANO

**DOVE** Centro socio-culturale  
"Il Cascinetto",  
Via Mascagni, 13

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.30-10.30  
Dal 3 ottobre

**INFO** Segreteria APAS  
Tel.: 035.4540471

ORGANIZZATO DA



CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE



COMUNE DI  
STEZZANO



PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario



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
- **Uomini e donne ultracinquantenni con sintomi persistenti di astenia da infezione Covid-19**

### 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

3665955546 | [ginnastica.adattata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)

[www.accademia.cusbergamo.it](http://www.accademia.cusbergamo.it)