

2024
2025



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA TORRE DE' BUSI

DOVE Palestra scuola primaria di San
Gottardo, Via Leonardo Da Vinci, 10

QUANDO LU, 14.00-15.00
GIO, 11.15-12.15
Dal 3 ottobre

INFO CUS Bergamo
Tel.: 338 4739853

Tesseramento annuale (10€) a carico del
Comune per i residenti di Torre de' Busi

ORGANIZZATO DA



CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TORRE DE' BUSI

PROMOSSO DA

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), a carico del Comune per i residenti di Torre de' Busi**
- **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