



Comune di Carpineti



## **UN MESSAGGIO PER MANTENERE LA SALUTE**

# **ATTIVITA' FISICA ADATTATA**

# **CARPINETI**

In Italia sono stati promossi programmi di Attività Fisica Adattata (AFA), esercizi fisici disegnati appositamente, volti alla prevenzione delle conseguenze di numerose malattie croniche. Nei centri AFA si fanno esercizi adattati, alle nuove possibilità motorie del soggetto, per

**Zona cervicale, dorsale, zona lombare, arti inferiori e arti superiori**

Le sedute si tengono 2 volte alla settimana, e sono condotte da laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione AFA.

**CHIEDETE AL VOSTRO MEDICO DI FAMIGLIA E ALL'INFERMIERE DI COMUNITA': SAPRANNO CONSIGLIARVI!**

**PER ISCRIZIONI CHIAMA LA UISP ALLO 0522-267203**  
**ATTIVITA' RIVOLTA AI SOCI**

**IL CORSO SI TERRA'**  
**Il LUNEDI' e il MERCOLEDI' dalle 17 alle 18**  
**Presso la sala piccola del parco Matilde**  
**Dal 6 Giugno al 13 Luglio 2022**  
**Quota di partecipazione 45€**