

Il Comune di Germagnano in collaborazione con UISP Cirié Settimo Chivasso e l'A.S.L. TO4 ha riattivato i corsi di

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

dove vengono svolti esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente ad un periodo di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali e ad un conseguente ritiro dalla vita sociale.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento

Nel centro vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà. Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del SSN, ma di prevenzione.

Palestra Comunale

Via R. Miglietti 56 - Germagnano

Lunedì e mercoledì dalle ore 16.15 alle ore 17.00

per informazioni e iscrizioni telefonare ai numeri

011 8028895 dal lun al ven 15.30-19.00

3400833614

Quote di partecipazione: 2€ a lezione da pagarsi mensilmente. Quota di Iscrizione/assicurazione annuale 5 €