2023
2024

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA BAGNATICA

DOVE Centro Sportivo,
Via Portico, 2

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.00-10.00
Dal 3 ottobre

INFO CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

ORGANIZZATO DA

CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO BERGAMO CUS

Hservizi S.p.A.

UNICA SPORT SSD
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

in Movimento SOCIETÀ COOPERATIVA

IN COLLABORAZIONE CON

COMUNE DI BAGNATICA

PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

UNIVERSITAS STUDIORUM BERGOMENSIS
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
www.accademia.cusbergamo.it