

2025
2026

IN COLLABORAZIONE CON



CITTA' DI DALMINE



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA DALMINE

DOVE Centro Diurno Anziani,
Viale Locatelli, 4

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.00-9.00 o 9.00-10.00
o 10.00-11.00 o 11.00-12.00
Dal 2 ottobre

INFO CUS Bergamo
Tel.: 371 5212398

CON IL PATROCINIO DI



ORGANIZZATO E PROMOSSO DA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Bergamo Ovest



hservizi
S.p.A.



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

...COS'È

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**

INQUADRA IL QR
CODE E GUARDA
IL VIDEO



CHI VI ASSISTE

- **Personale laureato o laureando in scienze motorie** e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo.
- **Fisioterapista e medico** (supervisione).

ISCRIZIONE E COSTI

Costi

- **Tesseramento annuale: 10€ (settembre-agosto)**
- **Iscrizione mensile: 15€ (pagamento trimestrale)**

Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli insegnanti durante le ore del corso

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

- idonea **prescrizione o certificazione medica**

INFO

371 5212398 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it
www.cusbergamo.it/afa