



UISP Valdarno e Proloco Saltino Vallombrosa
in collaborazione con Comune di Reggello e SdS FI Sud Est
organizzano presso il Centro Polivalente Saltino

Via Carducci 9a

Corso di Ginnastica Dolce Attività Fisica Adattata - AFA

Lunedì e Giovedì ore 10-11
nei mesi di **LUGLIO** e **AGOSTO**

SEDE DEL CORSO:

“CENTRO POLIVALENTE SALTINO”, via Carducci 9 Saltino

INIZIO DEI CORSI:

Giovedì 4 luglio 2024

COSTI:

€ 8.00 di iscrizione (tessera UISP) e € 12.00 per 4 lezioni nelle due settimane

PERIODI: 4-11 LUGLIO; 15-25 LUGLIO; 29 LUGLIO-8 AGOSTO; 19-29 AGOSTO

ISCRIZIONI:

Direttamente presso l'istruttore in orario di lezione; minimo 8 iscrizioni

PRENOTAZIONI: ENTRO IL 21 GIUGNO

INFORMAZIONI:

UISP VALDARNO: cell: 335 54 19 210

PROLOCO SALTINO VALLOMBROSA: cell: 329 94 89 023

NOTA

Due incontri saranno dedicati a “Movimenti quotidiani corretti” e “Il Piede”

Per i corsi AFA non è richiesta la certificazione medica, ma si deve prenotare la visita funzionale AFA alla Riabilitazione telefonando al **CUP: 055 54 54 54**.

L'AFA è un'attività fisica non sanitaria, di gruppo e socializzante; è costituita da semplici esercizi, per tutte le persone, alla presenza di un istruttore qualificato. Un'attività fisica regolare è particolarmente importante per la popolazione ultrasessantacinquenne (e non solo!).