



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!).