

UISP Cirié Settimo Chivasso e la Casa di Riposo San Francesco
Volpiano in collaborazione con il Comune di Volpiano e
l'A.S.L. TO4 ripropongono anche per il periodo 2013-2014,
l'attivazione del centro
di

ATTIVITA' 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; tale situazione, 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.

I corsi, che hanno frequenza bisettimanale, si tengono presso la

Casa di Riposo San Francesco (Cottolengo)

Via Sottoripa 4 - via San Giovanni 16A
Lunedì e Giovedì dalle ore 14.30 alle ore 15.30

per informazioni e iscrizioni telefonare al numero

011 8006882

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