

CENTRO SPORTIVO "PAOLO GORI" A PIANORO



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA IN PALESTRA



L'IMPORTANTE E' MUOVERSI SEMPRE!

*I corsi di **Attività Fisica Adattata (AFA)** promuovono, in gruppi misti, il benessere e il mantenimento dell'autonomia nella cronicità delle diverse patologie.*

Si attiveranno gruppi mirati di attività AFA: Lombalgia - Parkinson - Stroke - Coxoartrosi

*La nostra palestra aderisce alla **rete AMA di Palestre Sicure** riconosciute dalla Regione Emilia Romagna che promuovono la salute e le attività AFA*

E' una attività con dei protocolli di lavoro mirati alla riconquista, al miglioramento e al mantenimento della funzionalità muscolare, articolare e respiratoria.

Non si corre, ma si lavora da seduti (su sedie e panche) o in piedi o in appoggio, sulla mobilità, la postura, la respirazione, sull'allungamento muscolare e il rilassamento.

dai piedi fino al capo, si effettuano dei movimenti dolci, anche di automassaggio e mirati ad un settore ben definito.

Possono partecipare , in abbigliamento comodo, tutte le persone, anche e soprattutto quelle che hanno problematiche articolari o difficoltà a sdraiarsi a terra.

Gli istruttori che vi seguiranno nelle lezioni sono diplomati in Scienze Motorie , ISEF e insegnanti specializzati che lavorano da anni in questo settore.

MARTEDI E VENERDI DALLE 9 ALLE 9,50

CENTRO SPORTIVO "P.GORI" - VIA DELLO SPORT , 4 - PIANORO (BO) -051 776417

INFO : AWADATTATA@ACQUAEFITNESS.IT

WWW.SOGESE.COM/ACQUA-COMMUNITY/ATTIVITA-FISICA-ADATTATA