

2025
2026

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CALUSCO D'ADDA



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA CALUSCO D'ADDA

DOVE	Centro Anziani, Via Volta, 269
QUANDO	MARTEDÌ e GIOVEDÌ 14.00-15.00 o 15.00-16.00 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
SpA



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

COS'È



INQUADRA IL QR
CODE E GUARDA
IL VIDEO

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**

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