GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA 2026-2027

ADAPTED PREVENTIVE GYMNASTICS 2026-2027

Lovere

DOVE E QUANDO

Centro Civico Culturale - Biblioteca "13 Martiri"
Via del Cantiere 12

MERCOLEDÌ e VENERDÌ
14.00-15.00
Inizio dal 04/11/2026

WHERE AND WHEN

Centro Civico Culturale - Biblioteca "13 Martiri"

Via del Cantiere 12

WEDNESDAY and FRYDAY
2pm-3pm

IN COLLABORAZIONE CON

COMUNE DI LOVERE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

INQUADRA IL QR CODE E GUARDA IL VIDEO

CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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

DOVE e QUANDO

Dove

- Il corso si tiene presso le sedi individuate dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto

Frequenza e durata

- Sedute di un'ora per due volte (non consecutive) alla settimana

CHI VI ASSISTE

- Personale laureato o laureando in scienze motorie e qualificato in seno al CUS Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo
- Fisioterapista e medico (supervisione)

ISCRIZIONE e COSTI

Costi

- Tesseramento annuale 10 €
- Quota frequenza mensile 15 € con pagamento trimestrale

Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare idonea prescrizione o certificazione medica

IL PROGETTO

Ginnastica Preventiva Adattata è un progetto promosso dal CUS dell'Università di Bergamo con ATS Bergamo, ASST Papa Giovanni XXIII, ASST Bergamo Est, ASST Bergamo Ovest, Ordine dei Medici e Ordine dei Fisioterapisti

oRgAnIZZATo e PRomoSSo DA

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Bergamo

Provincia di Bergamo

Università degli Studi di Bergamo

CUS Bergamo

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Papa Giovanni XXIII

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Bergamo Est

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Bergamo Ovest

OFIBERGAMO Ordine Fisioterapisti

Hservizi