



## LA SALUTE È... MOVIMENTO

Corsi di attività fisica adattata  
per persone over 50

### Attività

*Corsi per soggetti a basso rischio over 50 (obesi, ipertesi, sedentari, etc.....) e per soggetti con artrosi over 65*

### Gruppi di Cammino

*I corsi di attività fisica sono tenuti da Laureati in Scienze Motorie, i Gruppi di Cammino da operatori ASL AT*

### Dove

*Asti, Canelli, Nizza Monferrato, Refrancore, San Damiano d'Asti, Viarigi, Villafranca d'Asti - Cantarana*

### Quando

*Da Gennaio a Dicembre*

### Costo

*I corsi di attività fisica costano euro 20 l'uno (n. 10 sedute)  
I Gruppi di Cammino sono gratuiti*

Una regolare attività fisica migliora la salute, rallenta l'evoluzione delle malattie croniche e riduce i danni legati alla sedentarietà

L'attività fisica adattata è una attività ludico-ricreativa, non sanitaria

### Info

- **Corsi attività fisica:** Polo Universitario di Asti ASTISS - Area Fabrizio De Andrè - Asti  
Lunedì - Giovedì - Venerdì ore 9-10 tel 0141 590423 int 4 - email: scienze motorie@uni-astiss.it
- **Gruppi di Cammino:** A.S.L. AT via Conte Verde 125 - Asti  
Martedì - Mercoledì - Giovedì dalle ore 13.30 alle ore 15 telefono 0141 484049