



## **LA SALUTE E'... MOVIMENTO**

### **Corsi di attività fisica adattata per persone over 50**

#### **Attività**

**Corsi per soggetti a basso livello di rischio over 50  
( obesi, ipertesi, sedentari, etc..... )**

**Corsi 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  
sono condotti da operatori A.S.L. AT*

#### **Dove**

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

#### **Quando**

**Da Gennaio a Dicembre 2018**

#### **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 dalle ore 9 alle ore 10  
telefono 0141 590423 interno 4 - Fax 0141 430084 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 484035**