

U.I.S.P. Ivrea in collaborazione con l'A.S.L. TO4 e i comuni interessati ha attivato da settembre 2014 a giugno 2015 centri di

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Dove vengono svolti esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente ad un periodo di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali e ad un conseguente ritiro dalla vita sociale.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento

Nel centro vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà. Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del SSN, ma di prevenzione.

Comuni che partecipano al progetto

**Caluso, Castellamonte, Cuorgnè
Ivrea, Maglione, Rivarolo**

L'attività è organizzata in moduli di 20 lezioni di 1 ora. Quote di partecipazione per ogni singolo modulo: 40 €. Quota di Iscrizione/assicurazione annuale 5 € (solo per i non tesserati UISP).

Per informazioni ed iscrizioni telefonare ai numeri

3406743656 – 3423751117

CENTRI A.F.A.

CALUSO

Palestrina ex Asilo Nido	martedì, venerdì
Via Mattiolo	ore 9 - 12

CASTELLAMONTE

Presso Palestra Oratorio	martedì, giovedì
Parrocchiale "La Rotonda"	ore 8.30 - 11.30

CUORGNE'

Sala Polivalente - Cuorgnè	lunedì, mercoledì
Cortile del Municipio	ore 9 - 10

IVREA

Palestra c.ton Vesco	Lunedì, Giovedì 9 - 12
viale Liberazione	Mercoledì 19 - 20
Palestra Jervis	Lunedì 9 - 12 e 17 - 20
via San Nazario	Giovedì 9 - 12 e 17 - 19

MAGLIONE

Centro Polifunzionale	lunedì, giovedì
p.zza Regina Margherita	ore 9 - 10

RIVAROLO

Centro d'Incontro Villa San	mercoledì, venerdì
Giuseppe v. Castello1	ore 9 - 12

Per informazioni ed iscrizioni telefonare ai numeri

3406743656 – 3423751117