



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA PONTERANICA

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

*Accademia CUS Bergamo*  
Tel.: 035.372819

*Comune di Ponteranica*  
Tel.: 035.571026, int. 6/1

ORGANIZZATO DA



CON IL PATROCINIO DI



Comune di Ponteranica  
Provincia di Bergamo

PROMOSSO DA



## DESCRIZIONE

### A cosa serve

- **Mantenere il fisico in forma per prevenire le patologie dell'età**
- **Migliorare equilibrio e forza per una più soddisfacente autonomia nella vita quotidiana**
- **Non è un corso di ginnastica dolce:** è indicato per chi non si trova nelle condizioni per svolgere gli esercizi della ginnastica dolce e può diventare ad essa propedeutico

### Come si svolge

- Nel corso vengono proposti **esercizi ludici** che, simulando l'incontro del soggetto con ostacoli reali, mirano a favorire il controllo e la gestione delle capacità residue e a migliorare la qualità di vita

### A chi serve

- **Uomini e donne della terza età al di sotto dei normali valori di equilibrio** (valutati a inizio del corso) che, a causa della ridotta capacità di equilibrio e di forza, sono limitati nella loro autonomia

### Chi sono i docenti

- Laureati o laureandi in scienze motorie e ISEF
- Medico dello sport (supervisione)

## DOVE E QUANDO

### Dove

- Il corso si tiene presso la **Palestra del Centro Vivace, via Papa Giovanni XXIII, 10 - Ponteranica**

### Quando

- Dal 14 settembre: **lunedì e mercoledì - ore 10.00-11.00**

## ISCRIZIONE E COSTI

### Costi

- **Tesseramento annuale: 10€**
- **Iscrizione mensile: 12€**