

2024  
2025



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA AZZANO S. PAOLO

**DOVE** Sala Danza della Scuola  
Secondaria di 1° grado  
(ingresso da Via Verdi n. 1/A)

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
9.00 - 10.00  
Dal 8 gennaio 2025

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

Tesseramento annuale a carico del Comune  
per i residenti di Azzano S. Paolo

ORGANIZZATO DA



CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
AZZANO S. PAOLO**  
Assessorato ai  
Servizi Sociali

PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario



**ATS Bergamo**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO**



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

## COS'È



INQUADRA IL QR  
CODE E GUARDA  
IL VIDEO

### 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**

## CHI VI ASSISTE

■ **Personale laureato o laureando in scienze motorie** e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo  
■ **Medico dello sport** (supervisione)

## ISCRIZIONE E COSTI

### Costi

■ **Tesseramento annuale: 10€ (settembre-agosto), a carico del Comune per i residenti di Azzano S. Paolo**  
■ **Iscrizione mensile: 15€**

### Iscrizioni

■ Le iscrizioni vengono raccolte dagli insegnanti durante le ore del corso

## CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

- una **prescrizione medica** di attività fisica adattata

*ovvero*

- un **certificato medico** di idoneità (in corso di validità)

## INFO

3665955546 | [ginnastica.adattata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)

[www.accademia.cusbergamo.it](http://www.accademia.cusbergamo.it)