

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA OGNI MOVIMENTO CONTA

Di cosa si tratta?

Il progetto di **Attività Fisica Adattata (AFA)** si rivolge a soggetti di età **pari o superiore a 50 anni** a **rischio di patologie cardiovascolari** (obesi, ipertesi, sedentari, etc.) e a soggetti **dai 65 anni in poi affetti da artrosi**. L'AFA – Attività Fisica Adattata è pensata per chi desidera **rimettersi in movimento** anche se non ha svolto in precedenza altra attività fisica, e per **chi ha bisogno di recuperare mobilità dopo un periodo di inattività o riabilitazione**. Gli esercizi semplici e sicuri, svolti in gruppo, aiutano a muoversi meglio, a sentirsi più attivi e migliorare la qualità della vita.



A VILLANOVA D'ASTI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 10.30 - 11.30

Palestra Scuola dell'infanzia

Via Vittorio Veneto 41



INFORMAZIONI: Segreteria organizzativa, Polo Universitario ASTISS

lunedì, martedì, giovedì dalle 09:30 alle 10:30

tel. 0141590423 interno 4, e-mail suism.asti@unito.it