GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA 2026-2027

ADAPTED PREVENTIVE GYMNASTICS 2026-2027

BOLTIERE

DOVE E QUANDO

Palazzetto Atleti Azzurri d'Italia
Via Tiziano Vecellio

MARTEDÌ e VENERDÌ
14-15
Inizio dal 02/10/2026

WHERE AND WHEN

Palazzetto Atleti Azzurri d'Italia
Via Tiziano Vecellio

TUESDAY and FRIDAY
2pm-3pm

IN COLLABORAZIONE CON

COMUNE DI BOLTIERE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

INQUADRA IL QR CODE E GUARDA IL VIDEO

CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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

DOVE E QUANDO

Dove

- Il corso si tiene presso le sedi individuate dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto

Frequenza e durata

- Sedute di un'ora per due volte (non consecutive) alla settimana

CHI VI ASSISTE

- Personale laureato o laureando in scienze motorie e qualificato in seno al CUS Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo
- Fisioterapista e medico (supervisione)

ISCRIZIONE E COSTI

Costi

- Tesseramento annuale 10 €
- Quota frequenza mensile 15 € con pagamento trimestrale

Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare idonea prescrizione o certificazione medica

IL PROGETTO

Ginnastica Preventiva Adattata è un progetto promosso dal CUS dell'Università di Bergamo con ATS Bergamo, ASST Papa Giovanni XXIII, ASST Bergamo Est, ASST Bergamo Ovest, Ordine dei Medici e Ordine dei Fisioterapisti

ORGANIZZATO E PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Bergamo · Provincia di Bergamo · Università degli Studi di Bergamo · Centro Universitario Sportivo Bergamo CUS · Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Bergamo

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Papa Giovanni XXIII · Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Bergamo Est · Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Bergamo Ovest · OFI Bergamo Ordine Fisioterapisti · in Movimento · Hservizi SpA