

2024  
2025



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA VILLA D'ALMÈ

DOVE	Sala Polivalente presso Passaggio Parco del Borgo, 1
QUANDO	LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 11.00-12.00 Dal 2 ottobre
INFO	CUS Bergamo Tel.: 338 4739853

ORGANIZZATO DA



Hservizi  
SpA



UNICA  
SPORT SSD  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
VILLA D'ALMÈ

PROMOSSO DA

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DELLA PROVINCIA DI 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)**
- **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

338 4739853 | [ginnastica.adattata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)  
[www.accademia.cusbergamo.it](http://www.accademia.cusbergamo.it)