



In collaborazione con il Comune di Figline e Incisa Valdarno

**ORGANIZZANO**

# **CORSI DI ATTIVITA' FISICA**

**PROGRAMMA 2021-2022**

## **Corsi di ATTIVITA' FISICA ADATTATA (A.F.A.)**

I corsi A.F.A. sono promossi dalla Regione Toscana e dalla USL Toscana Sud Est.  
Si tratta di programmi di esercizio fisico, rivolti alla popolazione adulta e anziana.

### **CORSI DI A.F.A. "A"**

Programmi di esercizio fisico non sanitario, svolto in gruppo appositamente indicato per cittadini con problemi osteoarticolari (o per prevenirli).

**ORARI**

Lunedì e Giovedì 9.00-10.00 14.00-15.00 15.00-16.00

### **CORSI DI GINNASTICA DOLCE CON ELEMENTI DEL METODO FELDENKRAIS**

**I CORSI SARANNO TENUTI DA  
QUALIFICATI ISTRUTTORI  
PROFESSIONALI**

Il metodo Feldenkrais è un sistema globale di educazione somatica che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di se e migliorare la propria immagine.

**ORARI**

Lunedì e Giovedì 10.10-11.20 (con obbligo di certificazione medica)

I partecipanti dovranno essere muniti di Green Pass.  
L'accesso al Centro Sociale avverrà nel completo rispetto delle norme anti **Covid**.

#### **SPESA PER PARTECIPAZIONE**

Corsi A.F.A (20 lezioni): **50€**

Corsi GINNASTICA DOLCE (20 lezioni): **60€**

#### **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

UISP: **335.5419210**

GIARDINO (Maria): **333.8970929**

**INIZIO CORSI 30 SETTEMBRE 2021**