

ORGANIZZANO

CORSI DI ATTIVITA' FISICA



PROGRAMMA 2020-2021

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

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

Il programma di ATTIVITA' FISICA ADATTATA prevede due percorsi:

A.F.A. "A"

Programmi di esercizio fisico non sanitario, svolto in gruppo, appositamente indicato per cittadini con disabilità causate da sindromi derivate da lunghi periodi di immobilità.

A.F.A. "C"

Programmi rivolti a persone con esiti stabilizzati di disturbi neuromotori (ictus, Parkinson, ecc.).

Orari A.F.A. "A"

Lunedì e Giovedì 8.30-9.15 14.00-14.45 15.00-15.45

Orari A.F.A. "C"

Lunedì e Giovedì 9.30-10.15

Corso di **GINNASTICA DOLCE** metodo Feldenkrais

Il Metodo Feldenkrais è un sistema globale di educazione somatica che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di sé e migliorare la propria autoimmagine.

Orari: **Lunedì e Giovedì 10.30-11.15**

Spesa per partecipazione

Corsi **A.F.A.** : 20 €/mese

Corso **Ginnastica Dolce**: 24 €/mese

Informazioni e iscrizioni

Corso **A.F.A.** : 349.3932917 (Lisa)

Corso **Ginnastica Dolce**: 333. 8970929 (Maria)

INIZIO CORSI 5 OTTOBRE 2020