

2025
2026

IN COLLABORAZIONE CON



CITTÀ DI
SOTTO IL MONTE
GIOVANNI XXIII



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII

DOVE Sala dell'ex biblioteca
Via Monasterolo

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.00-10.00
Dal 1° ottobre

INFO CUS Bergamo
Tel.: 371 5212398

CON IL PATROCINIO DI



ORGANIZZATO E PROMOSSO DA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Bergamo Ovest



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.
■ **Fisioterapista e medico** (supervisione).

ISCRIZIONE E COSTI

Costi

■ **Tesseramento annuale: 10€ (settembre-agosto)**
■ **Iscrizione mensile: 15€ (pagamento trimestrale)**

Iscrizioni

■ Le iscrizioni vengono raccolte dagli insegnanti durante le ore del corso

CERTIFICATO MEDICO

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

INFO

371 5212398 | ginnastica.adattata@cusbergamo.it
www.cusbergamo.it/afa