



Comune di
MORTEGLIANO

CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI NEI COMUNI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

In collaborazione con: Corso di Laurea Scienze Motorie, Dip. Area Medica, Università degli Studi di Udine

Associazione Laureati in Scienze Motorie A.S.D. Sport & Fun

PRESENTAZIONE

Nell'ambito del progetto "FVG in movimento 10mila passi di Salute", che si avvale del contributo della Regione Friuli Venezia Giulia, Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con i Comuni e le Associazioni locali, organizza nelle palestre comunali, corsi di attività fisica condotti da Laureati in Scienze Motorie.

Possono partecipare uomini e donne ultra 55enni.
I corsi sono gratuiti, salvo un contributo per la gestione della palestra.

PERCHÉ PARTECIPARE

Fare attività fisica potenzia i muscoli, migliora l'equilibrio, prevenendo le cadute, aiuta a mantenere il peso forma e contrasta la solitudine, favorendo il benessere delle persone.

Le attività saranno adattate alle possibilità dei partecipanti.

DOVE E QUANDO SI SVOLGONO I CORSI

Sede del corso:
c/o Auser Mortegliano, via Cavour, 52

Orari : lunedì e giovedì, dalle 9 alle 10

Associazione di riferimento:
AUSER Mortegliano

Per partecipare è necessario presentare il certificato/
autocertificazione di "buono stato di salute"

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Coordinamento e Segreteria: Federsanità ANCI FVG
indirizzo mail: federsanita@anci.fvg.it
AUSER MORTEGLIANO, Via Cavour, 52
orari: merc. – sab. 10.00-12.00
mart. 17.00-19.00
mail: uniliberaeta@libero.it

Siti internet :
www.federsanita.anci.fvg.it
<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it>
Pagina facebook:
[@FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

#FVGinMOVIMENTO