



**A PARTIRE DA
OTTOBRE 2022**

CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI NEI COMUNI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

Nell'ambito del progetto "FVG in movimento 10mila passi di Salute" 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.

PERCHÈ 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 SI TERRANNO I CORSI

I corsi si terranno nelle palestre dei seguenti Comuni: Aiello del Friuli, Buttrio, Caneva, Dignano, Duino-Aurisina, Fagagna, Farra d'Isonzo, Gemona del Friuli, Martignacco, Mortegliano, Osoppo, Resia, Rivignano-Teor, San Pietro al Natisone, Turriaco, San Vito al Torre.

Gli orari saranno comunicati entro agosto.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Segreteria organizzativa:
Federsanità ANCI FVG
federsanita@anci.fvg.it

Tel. 0432 26741

federsanita.anci.fvg.it

invecchiamentoattivo.regione.fvg.it

Pagina facebook:

[@FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)