



Da OTTOBRE 2022  
a MAGGIO 2023

## CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI NEI COMUNI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

**ISCRIZIONI FINO AL 20 SETTEMBRE 2022** tramite mail a [federsanita@anci.fvg.it](mailto:federsanita@anci.fvg.it)

### PRESENTAZIONE

Nell'ambito del progetto "FVG in movimento. 10mila passi di Salute", sostenuto dalla 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, dell'A.S.D. Sport & fun, coordinati dal prof. Stefano Lazzer del corso di Laurea dell'Università di Udine. Possono partecipare uomini e donne ultra 55enni, in "buono stato di salute".

I corsi sono gratuiti, salvo, eventualmente, 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 SI SVOLGONO I CORSI

**I corsi si tengono un ora per due volte alla settimana nelle palestre dei seguenti 17 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 e Savogna d'Isonzo**

*Iscrizioni fino all'esaurimento dei posti disponibili*

### ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

**Segreteria organizzativa: Federsanità ANCI FVG**  
e-mail : [federsanita@anci.fvg.it](mailto:federsanita@anci.fvg.it)

**Informazioni e aggiornamenti su :**

[www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it)

<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it>

Pagina facebook:

@FVGinMovimento10milapassidisalute