



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
10 MILA PASSI DI SALUTE



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



**A PARTIRE DA
OTTOBRE 2023**

CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI NEI COMUNI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA (seconda edizione)

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, la seconda edizione dei 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, Basiliano, Buttrio, Caneva, Cividale del Friuli, Dignano, Farra d'Isonzo, Fagagna, Martignacco, Mortegliano, Osoppo, Resia, Rivignano - Teor, Ronchis, San Pietro al Natisone, Savogna d'Isonzo e Turriaco.

Periodo: dai primi di ottobre a fine aprile 2024.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Per le giornate, orari e iscrizioni, entro i primi di settembre, ai corsi, si rinvia ai siti internet e pagine social dei singoli Comuni.

Per informazioni generali sul progetto:

federsanita.anci.fvg.it

invecchiamentoattivo.regione.fvg.it

Pagina facebook:

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

Seguici su: **Internet:** www.regione.fvg.it; **Facebook:** [regione.fvg.it](https://www.facebook.com/regione.fvg.it); **Instagram:** [@regionefvg](https://www.instagram.com/regionefvg/); **Twitter:** [@regioneFVGit](https://twitter.com/regioneFVGit)

#FVGinMOVIMENTO