



con il patrocinio del Comune di Quarrata

PROMOZIONE DELLA SALUTE SPORT E SANI STILI DI VITA

Due incontri teorico/pratici:

Movimenti quotidiani corretti - ovvero: come non farsi del male da soli

data: 8 giugno 23 **orario:** 15-16 **sede:** Auditorium Banca Alta Toscana
via IV novembre 108 Vignole Quarrata

Il Piede: questo sconosciuto

data: 22 giugno 23 **orario:** 15-16,30 **sede:** Auditorium Banca Alta Toscana
via IV novembre 108 Vignole Quarrata

Palestra all'Aperto: attività fisica nell'area Parcoverde, Olmi Quarrata

date: dal 20 giugno al 3 agosto e dal 29 agosto al 21 settembre 2023

giorni: martedì e giovedì **orario:** 8,45-9,30 / 9,30-10,15 / 10,15-11
(orari secondo l'affluenza delle persone); abbigliamento: tuta, scarpette e tappetino

I due incontri e l'attività fisica nel Parco sono **gratuiti**, con presenza volontaria e aperti a tutta la cittadinanza

Corsi di AFA - Attività Fisica Adattata

data: dal 26 settembre 2023 al 28 giugno 2024

giorni: martedì-venerdì **orario:** 9-10 / 10-11 / 11-12

sede: Auditorium Banca Alta Toscana, via IV novembre 108, Vignole Quarrata

costi: i corsi di Attività Fisica Adattata sono **gratuiti**

Nota: per i corsi AFA non è richiesta la certificazione medica, ma è necessario prenotare la visita, gratuita, alla Riabilitazione telefonando al CUP: 055 545454

L'AFA è un'attività fisica non sanitaria, di gruppo e socializzante; è costituita da semplici esercizi, per tutte le persone, alla presenza di un istruttore qualificato. Si promuove la Salute e si prevencono le malattie. Un'attività fisica regolare è particolarmente importante per la popolazione adulta/anziana (e non solo!).

Informazioni: Francesco Giovanni 335 5419210

Con la collaborazione di: