



In collaborazione con il Comune di Figline e Incisa Valdarno

ORGANIZZANO

CORSI DI ATTIVITA' FISICA

PROGRAMMA 2022-2023

CORSI DI

ATTIVITA' FISICA ADATTATA (A.F.A.)

I CORSI SARANNO TENUTI DA
QUALIFICATI ISTRUTTORI
PROFESSIONALI

I corsi A.F.A. sono promossi dalla Regione Toscana e dalla USL Toscana Sud Est.
Si tratta di programmi di esercizio fisico, rivolti alla popolazione adulta e anziana.

CORSI DI A.F.A. "A"

Programmi di esercizio fisico non sanitario, svolto in gruppo appositamente indicato per cittadini con problemi osteoarticolari (o prevenirli).

ORARI

Lunedì e Giovedì 9.00-10.00

CORSI DI GINNASTICA DOLCE

(con obbligo di certificazione medica)

CON ELEMENTI DEL METODO FELDENKRAIS

Il metodo Feldenkrais è un sistema globale di educazione somatica che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di se e migliorare la propria immagine.

ORARI

Lunedì e Giovedì 10.10-11.20

SPESA PER PARTECIPAZIONE

Corsi A.F.A (20 lezioni): 50€

Corsi GINNASTICA DOLCE (20 lezioni): 80€

INIZIO CORSI 26 SETTEMBRE 2022

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: UISP 335.5419210 - GIARDINO 055.9152063