



Associazione Il Giardino

Giard. Gen. Dalla Chiesa- Figline e Incisa V.no
Tel. 055. 9152063
giardinoassociazione@gmail.com
www.associazioneilgiardino.it



In collaborazione con il Comune di Figline e Incisa Valdarno

ORGANIZZANO



PROGRAMMA 2023-2024

I CORSI SARANNO TENUTI DA
QUALIFICATI ISTRUTTORI
PROFESSIONALI

CORSO DI

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

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.

CORSO DI A.F.A. "A"

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

GIORNI: Lunedì e Giovedì – ORARI: 1° corso 9,00-9,55 - 2° corso 10,00-10,55.

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

Il corso di ginnastica posturale mira a correggere le cattive abitudini e le posizioni sbagliate, al fine di ottenere una postura corretta.

I partecipanti al corso devono obbligatoriamente munirsi di certificazione medica rilasciata dal proprio medico curante, che attesti l'idoneità all'attività sportiva NON agonistica.

GIORNI: Lunedì e Giovedì – ORARIO: 11,00-12,00

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Corsi A.F.A. : 60€ (20 lezioni) / Corsi GINNASTICA POSTURALE : 70€ (20 lezioni)

INIZIO CORSI 25 SETTEMBRE 2023

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: UISP 335.5419210 - GIARDINO 055.9152063