

2025  
2026

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
TERNO D'ISOLA



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA TERNO D'ISOLA

**DOVE** Casa "Bravi", Sala "Ghisleni"  
Via Bravi

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
10.30-11.30  
Dal 1° ottobre



**I GIORNI SONO STATI MODIFICATI RISPETTO  
ALLA PRECEDENTE COMUNICAZIONE**

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 371 5212398  
Comune (Roberta Dossi)  
Tel.: 035 4940001 (int. 7)

CON IL PATROCINIO DI



ORGANIZZATO E PROMOSSO DA



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Ovest



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

## COS'È

### A chi è rivolta

- **Uomini e donne ultrasessantacinquenni** che avviano un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata

### A cosa serve

- **Mantenere il fisico in forma per prevenire le patologie dell'età**
- **Aumentare la forza degli arti inferiori** utile a migliorare l'autonomia e l'equilibrio per **ridurre il rischio di cadute**

### Come si svolge

- Nel corso vengono proposti **esercizi accessibili a tutti** che, simulando movimenti quotidiani (anche in presenza di semplici ostacoli), mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza migliorando autonomia e qualità di vita
- Durante il corso i partecipanti vengono sottoposti a una serie di **test** volti al **monitoraggio delle competenze motorie e dell'autonomia fisica**



INQUADRA IL QR  
CODE E GUARDA  
IL VIDEO

## CHI VI ASSISTE

- **Personale laureato o laureando in scienze motorie** e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo.
- **Fisioterapista e medico** (supervisione).

## ISCRIZIONE E COSTI

### Costi

- **Tesseramento annuale: 10€ (settembre-agosto)**
- **Iscrizione mensile: 15€ (pagamento trimestrale)**

### Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli insegnanti durante le ore del corso

## CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

- idonea **prescrizione o certificazione** medica

## INFO

371 5212398 | [ginnastica.adattata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)  
[www.cusbergamo.it/afa](http://www.cusbergamo.it/afa)