

Hai compiuto 65 anni e vuoi iscriverti a un corso di ginnastica adatta per te? Vieni a trovarci!

A.F.A. (Attività Fisica Adattata)

PREVIENE le malattie degenerative dell'apparato muscolo scheletrico, il diabete e l'ipertensione

CONTRASTA l'avanzare dell'osteoporosi

FAVORISCE la vita di relazione e **RIDUCE** i dolori

PREVIENE le sindromi depressive dell'età geriatrica

MIGLIORA lo stile di vita, l'umore e il tono muscolare



L'A.F.A. è un programma di attività fisica, riservato a chi ha compiuto 65 anni, che prevede una serie di esercizi non sanitari svolti in gruppo. I corsi sono diretti da Istruttori qualificati ed adeguatamente formati, laureati in Scienze Motorie e si frequentano due volte la settimana.

I Corsi AFA non sono prestazioni sanitarie, quindi è previsto un contributo di 20€ mensili e 10€ di iscrizione annuale, comprensiva di quota assicurativa (in caso di ISEE inferiore a € 12.000 è possibile chiedere l'esenzione dal pagamento della quota mensile). Per informazioni puoi recarti in un centro e parlare con l'insegnante.

Cerca nell'elenco di tutti i centri attivi quello più vicino a te!

DISTRETTO N. 17

comune	sede del corso	giorni	orari
BEVERINO	Centro Polifunzionale	LUNEDI' E GIOVEDI'	09:00 - 10:00
BEVERINO	Padivarma Sala Comunale poliv.	MERCOLEDI' E VENERDI'	16:30 - 17:30
BOLANO	Ceparana Palestra ex Scuola Elem	MARTEDI' E VENERDI'	10:15 - 11:15
	Ceparana Palestra ex Scuola Elem	MARTEDI' E VENERDI'	11:15 - 12:15

DISTRETTO N. 18

comune	sede del corso	giorni	orari
LA SPEZIA	Palazzetto dello Sport "G. Mariotti"	MERCOLEDI' E VENERDI'	09:15 - 10:15
	Palazzetto dello Sport "G. Mariotti"	MERCOLEDI' E VENERDI'	10:15 - 11:15
LA SPEZIA	Palasprint Via Parma	MARTEDI' E GIOVEDI'	10:15 - 11:15
	Palasprint Via Parma	MARTEDI' E GIOVEDI'	11:15 - 12:15
LA SPEZIA	Favaro Centro Anziani	MARTEDI' E VENERDI'	09:00 - 10:00
	Favaro Centro Anziani	MARTEDI' E VENERDI'	10:00 - 11:00
LA SPEZIA	La Pieve Palestra Comunale	MARTEDI' E VENERDI'	11:15 - 12:15
LA SPEZIA	Piazza Brin Centro Anziani	LUNEDI' E GIOVEDI'	10:30 - 11:30
	Piazza Brin Centro Anziani	LUNEDI' E GIOVEDI'	11:30 - 12:30
LA SPEZIA	Viale Alpi Palestra Comunale	MARTEDI' E GIOVEDI'	09:00 - 10:00
LERICI	Lerici Palestrina Comunale	LUNEDI' E MERCOLEDI'	09:00 - 10:00
	Lerici Palestrina Comunale	LUNEDI' E MERCOLEDI'	10:00 - 11:00

DISTRETTO N. 19

comune	sede del corso	giorni	orari
CASTELNUOVO M.	Molicciara Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	15:00 - 16:00 / 14:30 - 15:30
	Molicciara Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	16:00 - 17:00 / 15:30 - 16:30
LUNI	Casano Palestra Scuola primaria	LUNEDI' E GIOVEDI'	14:30 - 15:30
LUNI	Roccatagliata Palestra Scuola media	LUNEDI' E GIOVEDI'	15:45 - 16:45
SANTO STEFANO M.	Tensostruttura "Romolo Conti"	MARTEDI' E VENERDI'	08:45 - 09:45
SARZANA	Battifollo Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	09:15 - 10:15
	Battifollo Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	10:15 - 11:15