

2025  
2026

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
GRUMELLO  
DEL MONTE

IN COLLABORAZIONE CON

CENTRO  
SOCIALE  
PENSIONATI  
ED ANZIANI  
GRUMELLO  
DEL MONTE



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA GRUMELLO DEL MONTE

**DOVE** Palestra,  
via Belotti 41 (sotto il Palazzetto)

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
o 10.30-11.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 371 5212398

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 Est



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

## COS'È



INQUADRA IL QR  
CODE E GUARDA  
IL VIDEO

### 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**

## 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)