



“SE MI MUOVO MI SENTO MEGLIO”, attività per persone in AVS

Gentili pensionate e pensionati,

il 19 settembre 2023 riprenderanno le attività al Centro Diurno in MoViMento per l'anno 2023/2024. Ricordiamo che il Centro Diurno in Movimento è uno spazio ad uso esclusivo dei pensionati in cui, con del personale preparato, si possono svolgere delle attività di movimento adatte a tutti.

In questo anno saranno proposte attività già conosciute ed una nuova attività:

1. GINNASTICA DOLCE DA SEDUTI E IN PIEDI (con o senza appoggio) con piccoli attrezzi (elastici, palle, pesetti, bastone...) in cui si effettuano esercizi di tonificazione, coordinazione, equilibrio e respirazione profonda.

I gruppi saranno di min.5 - max.10 persone.

Giorni e orari

Martedì e mercoledì con i seguenti orari:

1° gruppo: 9.30 – 10.15

2° gruppo: 10.30 – 11.15

Al momento dell'iscrizione verranno richiesti il giorno e il turno desiderati.

Costi:

Lezione di prova gratuita; a seguire possibilità di iscrizione annuale o abbonamenti:

Abbonamento di 17 lezioni: Fr. 90.- / 1 volta a settimana

Blocco 1 da 17 lezioni: dal 19 settembre 2023 al 1 febbraio 2024.

Blocco 2 da 17 lezioni: dal 6 febbraio 2024 al 27 giugno 2024.

Quota annuale Fr. 170.- per un totale di 34 lezioni / 1 volta a settimana.

(dal 19 settembre 2023 al 27 giugno 2024).

Soci AILA quota annuale Fr. 150.- per un totale di 34 lezioni / 1 volta a settimana

(dal 19 settembre 2023 al 27 giugno 2024).



2. NOVITÀ – GINNASTICA SPECIFICA A TAPPETO con l'utilizzo di piccoli attrezzi (elastici, palle, pesetti) in cui si effettuerà un lavoro più mirato sul complesso muscolare addome-pelvico-lombare e arti inferiori favorendo così la stabilizzazione, la prevenzione delle problematiche uro-ginecologiche e allenando i cambi di postura (alzarsi, sedersi, sdraiarsi...).

I gruppi saranno di min.5 - max. 10 persone.

Giorno e orario

Giovedì con i seguenti orari:

2° gruppo: 10.30 – 11.15

Costi:

Lezione di prova gratuita e **abbonamento di 17 lezioni: Fr. 120.- / 1 volta a settimana**

Grazie a questo nuovo corso ci sarà la possibilità di provare un tipo di lavoro diverso oppure di iscriversi ad entrambi i corsi diversificando il lavoro e migliorando così il proprio benessere, “SE MI MUOVO MI SENTO MEGLIO”!

Dove?

Stabile Legato Reina, Piazza Col. Vicari 17, al piano terra,
salone del Centro Diurno Ricreativo.

Da quando:

A partire da **martedì 19 settembre 2023** (chiusure come da calendario scolastico).

Conferma di iscrizione:

Tramite il tagliando che vi sarà consegnato durante la lezione di prova ed il pagamento della/e quota/e, a dipendenza della frequenza scelta.

Vi invitiamo a prenotare il giorno e il turno alla Signora Elena Naldi, telefono 079 175 41 44 (lasciare un messaggio sarete richiamati).

Con i nostri migliori saluti,

Il Municipio ed il Team Centro Diurno in MoViMento