



*Piscina Comunale di Argenta  
Via Magrini (vicino al centro)*



*Comune di Argenta*

# **ORGANIZZA ATTIVITA' MOTORIA PER GLI OVER 60**



**Mantenere un buono stato di salute**

**Perché del progetto**



- ◆ Rendere più semplice ogni movimento del quotidiano
- ◆ Diminuire i fattori di rischio riguardanti l'età
- ◆ Autonomia e vita di relazione
- ◆ Migliorare la qualità della vita
- ◆ Sollievo da eventuali stimoli di malessere, quindi benessere, quindi salute
- ◆ Allungamento della longevità
- ◆ Aumento del benessere psicofisico
- ◆ Riduzione dell'incidenza di malattie (prevenzione)



**Vieni ad iscriverti quando vuoi!!!!**

**Il corso si svolge nei giorni di:**

**Lunedì 9,30 - 10,30**

**Mercoledì 9,30 - 10,30**

*(Seguiti da insegnanti di scienze motorie e l'assistenza del nostro fisioterapista)*

**TI ASPETTIAMO !!!!!**

Scopriamo l'importanza del movimento e dell'attività fisica!

E' sinonimo di salute e non dimentichiamo che non è mai troppo tardi!!

**Per info chiama il numero 0532.852717**