



E
R
B
A
-
“
P
i
ù
p
a
s
s
i
m
e
n
o

pillole, camminare in Erba”. E’ questa la nuova iniziativa che si colloca nel progetto Invecchiare in Erba e che propone un corso di educazione al movimento di 8 incontri che si terrà presso palestra area Ex Meroni, via Leopardi n. 33/G.

L’iscrizione è obbligatorio presso la segreteria Cà Prina, orari d’ufficio.



Il corso nasce dall'esperienza del progetto che la Regione Lombardia ha sviluppato nel 2013 e che prevedeva la "prescrizione dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia". Attraverso il progetto "Invecchiare in Erba" che si assume tra gli obiettivi il benessere psico-fisico della popolazione anziana, si è quindi promosso, grazie alla collaborazione del dott. Rigamonti, un percorso di educazione al movimento corretto. Tale pratica intende produrre benefici in termini di salute cardiovascolare e metabolica e agire a livello preventivo.

Il corso è tenuto da un Terapista del Movimento, dott. Alessandro Pina e prevede una valutazione iniziale e individuale di ogni partecipante.

Il primo corso è in fase di ultimazione e sono aperte le iscrizioni per i successivi cicli.

Il numero massimo di partecipanti è di 20 persone e sono previsti due cicli:

2° Ciclo 15, 22, 29 gennaio, 5, 12, 19, 26 febbraio 5 marzo 2015.

3° Ciclo 12, 19, 26 marzo 2, 9, 16, 23, 30 aprile 2015

Sono previsti 2 turni per ciclo a scelta: dalle ore 14 alle ore 15 e dalle ore 15 alle ore 16

E' possibile iscriversi ad 1 solo corso scegliendo il ciclo e il turno tra quelli indicati.