

## ISCRIZIONI

L'accesso ai corsi di attività motoria è consentito alle persone residenti nel territorio della Valle dell'Adige (comuni di Aldeno, Garniga Terme, Cimone e Trento), di età superiore ai 50 anni. La **preiscrizione e l'iscrizione** ai corsi si effettuano secondo la "Procedura di iscrizione ai corsi di attività motoria del Centro Servizi", nei periodi stabiliti dall'amministrazione.

**Iscrizioni:** da GIO 10 Marzo a GIO 17 Marzo

**Pagamenti:** nelle giornate di 24-25-28 Marzo

## QUOTE

Per partecipare ai corsi è necessario versare la quota di **iscrizione annuale di € 22,00**

Per i corsi di **Posturale 1 e Attività fisica adattata mal di Schiena**

1 pacchetto di 9 **INCONTRI ciascuno** la quota di iscrizione è di **€ 63,00**

**NB:** i corsi si attivano con un **numero minimo di 11 iscritti**. È necessario essere in possesso di **green pass rafforzato valido**.

### Per informazioni

Centro Servizi di Povo—via della Resistenza 61/F

0461/818101—centroservizi@apspgrazioli.it

Dal lunedì al venerdì 9.30-12.00

**SI INVITA A PRENDERE VISIONE DELLE MODALITÀ DI ACCESSO E FREQUENZA IN ATTO PER COVID**



**Apsp Margherita Grazioli**



**CENTRO SERVIZI**

[www.apspgrazioli.it](http://www.apspgrazioli.it)

**EDUCAZIONE POSTURALE 1**

**E ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**

**MAL DI SCHIENA**



## L'EDUCAZIONE POSTURALE

Si pone come finalità primaria la presa di coscienza e, successiva correzione, dei **frequenti e plurimi vizi di postura**; essa è pertanto una forma di "educazione" ad una corretta postura quotidiana.

| POSTURALE<br>TRIAGE 8.30<br>ATTIVITA': 8.45-9.30 |         |
|--|---------|
| APRILE   | MAGGIO  |
| LUNEDI'  | LUNEDI' |
| 4  | 2       |
| 11   | 9       |
| 19* (MARTEDI')                                   | 16      |
| 26* (MARTEDI')                                   | 23      |
|  | 30      |

\*18 APRILE FESTIVO

\*25 APRILE FESTIVO

## ATTIVITA' FISICA ADATTATA MAL DI SCHIENA

E' un programma di attività, attraverso esercizi motori che stimolano a rilassare muscoli e articolazioni, che mira a prevenire il mal di schiena, e ad acquisire benessere attraverso una maggiore consapevolezza del corpo.

| AFA MAL DI SCHIENA<br>TRIAGE 8.30<br>ATTIVITA': 8.45-9.30 |            |            |
|---|------------|------------|
| APR   | MAG        | GIU        |
| MERCOLEDI'  | MERCOLEDI' | MERCOLEDI' |
| 6   | 4          | 1          |
| 13  | 11         |            |
| 20  | 18         |            |
| 27  | 25         |            |