

# A.F.A

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

### NUOVO CORSO DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)

PRESSO LA PALESTRA SCOLASTICA "ALIGHIERI"  
IN VIA LAGO DI LECCO 17 A ORIAGO

**MARTEDI 5  
NOVEMBRE  
2024**



**PER INFORMAZIONI  
E ISCRIZIONI  
3385968001**

### Cos'è?

L'Attività Fisica Adattata (AFA) è un'attività di recupero, mantenimento e prevenzione; non è un'attività riabilitativa sanitaria. Questo progetto si inserisce, tramite l'adozione e diffusione di corretti stili di vita, nell'ambito della prevenzione e promozione della salute e dell'invecchiamento attivo.

### A chi è rivolta?

L'AFA è indicata alle persone con ridotta capacità motoria indotta dall'età o dalla presenza di una patologia cronica clinicamente stabilizzata.

### Come si svolge?

L'AFA è un'attività di gruppo, dove le persone sono inserite per problematiche di salute omogenee, con esercizi studiati in base ai problemi di salute. I corsi hanno una frequenza bisettimanale.

### Qual è l'obiettivo?

L'Attività Fisica Adattata serve a potenziare le capacità motorie e a migliorare lo stato di salute generale della persona, favorendo al contempo anche la socializzazione e l'integrazione sociale. I programmi controllati di attività fisica nei soggetti con ridotta capacità motoria si sono dimostrati rilevanti per la prevenzione delle complicanze e dell'evoluzione delle patologie di base.

### Chi la prescrive?

L'AFA può essere prescritta dal medico di medicina generale e dal medico specialista.

# A.F.A

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

### NUOVO CORSO DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)

PRESSO LA PALESTRA SCOLASTICA "ALIGHIERI"  
IN VIA LAGO DI LECCO 17 A ORIAGO

**MARTEDI 5  
NOVEMBRE  
2024**



**PER INFORMAZIONI  
E ISCRIZIONI  
3385968001**

Come posso accedere all'AFA?

Il medico di fiducia può prescrivere l'attività ed inviare la persona che risponde a precisi criteri di inclusione (ad esempio, un certo grado di autonomia nella deambulazione, la capacità di interagire con gli istruttori, l'assenza di problemi di equilibrio, etc.) o iscriversi direttamente alla polisportiva.

Dove si svolge il corso AFA?

L'attività si svolge presso la palestra scolastica "Alighieri" in via Lago di Lecco 17 a Oriago con istruttori identificati con una formazione adeguata in possesso di Laurea in Scienze Motorie almeno triennale o diploma ISEF o Laurea in Fisioterapia almeno triennale (o diploma di Terapista della Riabilitazione).

A che ora? Al martedì e al giovedì dalle ore 15:00 alle ore 16:00.

Quando inizia? Martedì 5 novembre 2024

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TELEFONARE AL 3385968001

potete seguirci in Facebook, Instagram e nel sito della

Polisportiva : [www.asduisparcobaleno.it](http://www.asduisparcobaleno.it)

