



Comune di Pordenone

Comunicati stampa e foto alla pagina www.comune.pordenone.it/comunicatistampa

COMUNICATO STAMPA

edizione primaverile

Corsi di ginnastica per anziani

Da Lunedì 26 marzo e fino a venerdì 6 aprile, si raccoglieranno le iscrizioni per frequentare i corsi di ginnastica per anziani che inizieranno il 9 aprile.

Non si accettano iscrizioni telefoniche per cui gli interessati si devono rivolgere in Comune all'Ufficio "Colora il tuo tempo" al primo piano, stanza 5, aperto dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12. Dovranno esibire la "Carta d'Argento" che viene rilasciata a tutti i residenti con oltre 65 anni di età.

I corsi di ginnastica sono stati istituiti già nel 2000 e da subito hanno incontrato l'apprezzamento della fascia d'età della popolazione a cui erano destinati. La numerosa frequentazione è dovuta alla varietà di discipline proposte, alla competenza e preparazione del personale, per i benefici legati al miglioramento delle funzioni cardio-vascolari, alla respirazione, alla prevenzione dei dolori alle arti e alla schiena ma anche per le occasioni di socializzazione.

Per ogni corso, strutturato in 18 lezioni di un'ora ciascuna sono disponibili 20/25 posti. Il Comune contribuisce alle spese con 27 Euro, mentre ai partecipanti è richiesta una quota dai 5 ai 20 e in un caso 30 euro per la quota associativa e l'assicurazione.

Il programma

Nel quartiere **nord** la Polisportiva Pordenone Nord nella palestra "Gallini" di Via Ungaresca organizzerà due corsi di ginnastica dolce; uno dal 9 aprile all'8 giugno e l'altro dal 9 aprile al 25 maggio, mentre l'ASD Skorpion club in via Interna dal 10 aprile al 7 giugno ospiterà un corso di yoga ed un altro posturale.

In **centro** dal 9 aprile al 7 giugno la ginnastica respiratoria dolce sarà gestita dall'AIR Associazione Insufficienti Respiratori nella palestra in via Molinari e nella stessa struttura dal 10 aprile al 15 giugno i corsi di ginnastica dolce saranno tenuti da Sekai Budo.

L'Associazione Insieme per Pordenone a **Borgomeduna** dal 13 aprile al 18 giugno si occuperà del corso di ginnastica antalgica dolce e del corso posturale, mentre nel quartiere **sud** al Palazen di via Pirandello dal 9 aprile all'8 giugno la Polisportiva Villanova proporrà il corso di ginnastica dolce.

Per le informazioni specifiche sulle giornate, sugli orari ed altre modalità di partecipazione si può telefonare al numero verde gratuito 800.394.328, attivo dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12.

Pordenone 22.03.2018