



# Comune di Pordenone

Comunicati stampa e foto alla pagina [www.comune.pordenone.it/comunicatistampa](http://www.comune.pordenone.it/comunicatistampa)

## COMUNICATO STAMPA

edizione autunnale

### Corsi di ginnastica per anziani

I corsi di ginnastica per anziani dell'edizione autunnale inizieranno il 1 ottobre ma le iscrizioni si raccoglieranno da lunedì 10 fino a venerdì 21 settembre. 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.

Dal 2000, quando sono stati istituiti nell'ambito del Progetto "Colora il tuo tempo" dedicato agli ultrasessantacinquenni, hanno sempre riscontrato l'apprezzamento della fascia d'età della popolazione a cui sono destinati. Infatti la varietà di discipline proposte, la competenza e la preparazione degli istruttori legati ai benefici fisici, dalle funzioni cardio-vascolari, alla respirazione, alla prevenzione dei dolori alle arti e alla schiena, e le opportunità di socializzazione, hanno contribuito alla loro affermazione.

Ogni corso è strutturato in 18 lezioni di un'ora ciascuna e sono disponibili tra i 20 e 30 posti. Il Comune contribuisce alle spese con 27 Euro, mentre ai partecipanti è richiesta una quota integrativa di compartecipazione per l'iscrizione all'associazione 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 1° ottobre al 3 dicembre e l'altro dal 1° ottobre al 9 novembre,

In **centro** dal 1° ottobre al 3 dicembre la ginnastica respiratoria dolce sarà gestita dall'AIR Associazione Insufficienti Respiratori nella palestra in via Molinari e nella stessa struttura dal 2 Ottobre al 30 Novembre i corsi di ginnastica dolce saranno tenuti da Sekai Budo.

L'Associazione Insieme per Pordenone a **Borgomeduna** dal 22 ottobre al 21 dicembre si occuperà del corso di ginnastica antalgica dolce e ginnastica con sedia, mentre l'Associazione **Karate do Shotokan** proporrà un corso di ginnastica dolce dal 2 ottobre al 29 novembre presso la palestra della scuola elementare di via Udine.

Nel quartiere di **Torre l'A.S.D. Torre** propone un corso di ginnastica dolce dal 3 ottobre al 3 dicembre presso la palestra della Scuola Media Lozer di via Zara.

Nel quartiere **sud** al Palazen di via Pirandello dal 1° ottobre al 3 dicembre la Polisportiva Villanova proporrà il corso di ginnastica dolce. L'**ASD San Gregorio** organizza un corso di ginnastica antalgica dal 2 ottobre al 2 dicembre

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 27 agosto 2018