



Comune di Pordenone

Comunicato Stampa

ISCRIZIONI AI CORSI PRIMAVERILI DI GINNASTICA PER OVER 65

Pordenone, 21/03/2023 – Fino a venerdì 24 marzo si raccolgono le iscrizioni ai corsi primaverili di ginnastica, dedicati alle persone che hanno compiuto 65 anni, residenti a Pordenone e possessori della Carta d'Argento rilasciata dai Servizi sociali del Comune.

Per iscriversi ai corsi di ginnastica tenuti dalle associazioni del territorio nelle palestre del Comune di Pordenone, bisognerà recarsi di persona allo sportello "Colora il tuo tempo" in via San Quirino n. 5, ufficio F, aperto dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12, gestito dall'assessorato del Comune in collaborazione con l'Associazione TempoScambio.

Per informazioni si può chiamare il numero 0434 392635.

Le attività proposte sono mirate e dedicate alla specifica fascia d'età, con l'obiettivo non solo di migliorare le funzioni cardio-vascolari e la respirazione, prevenire i dolori agli arti e alla schiena, ma anche di creare occasioni di socializzare e divertirsi in compagnia. Come di consueto i corsi sono organizzati nei vari quartieri, così da facilitarne la fruizione da chi ha difficoltà negli spostamenti urbani, prevedono la pratica di diverse discipline e sono condotti da personale appositamente formato afferente alle associazioni che aderiscono al progetto.

Il progetto prevede l'organizzazione di corsi primaverili da svolgersi tra aprile e giugno 2023, strutturati in 18 lezioni della durata di circa un'ora ciascuna, che si terranno una o due volte alla settimana e la cui frequenza sarà gratuita per gli over 65.

Per gli aderenti ai corsi è previsto il versamento di una quota associativa annuale e assicurativa, mentre il Comune di Pordenone contribuisce con 27 euro a persona.

Nel quartiere centro in via Molinari, l'AIR organizza corsi di ginnastica respiratoria dolce, mentre l'Asd Sekai Budo propone corsi di ginnastica dolce. A Borgomeduna nella palestra della scuola elementare E. De Amicis, la Karate Do Shokotan e l'Ass. Insieme per Pordenone in via Prasecco propongono corsi di ginnastica dolce e antalgica. Le medesime discipline vengono proposte nel quartiere Sud presso la polisportiva Villanova al Palazen di via Pirandello mentre a Torre l'omonima Asd organizza incontri dedicati alla ginnastica posturale e antalgica presso l'oratorio sant'Agostino in via Slataper. Nel quartiere Nord Insieme per Pordenone propone un percorso di ginnastica dolce nella palestra F. Gallini di Via Ungaresca.

Anche l'associazione San Valentino organizza corsi e attività per gli over 65, raccogliendo le iscrizioni direttamente nella propria sede.

Francesca Pessotto
Ufficio Comunicazione
Comune di Pordenone
0434 392496
francesca.pessotto@comune.pordenone.it