



## COMUNICATO STAMPA

Iscrizioni allo sportello “Colora il tuo tempo” via San Quirino

### **Corsi di ginnastica per over 65**

Dal 14 al 25 marzo si raccolgono le iscrizioni ai corsi di ginnastica dedicati alle persone che hanno compiuto 65, residenti a Pordenone e titolari della Carta argento rilasciata dai Servizi sociali del Comune. Poiché non è possibile iscriversi telefonicamente per farlo bisogna 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.

Le attività fisiche mirate e dedicate alla specifica fascia d’età - commenta l’assessora alle Politiche sociali Guglielmina Cucci - migliorano le funzioni cardio-vascolari e la respirazione, prevengono i dolori agli arti e alla schiena e offrono la possibilità di socializzare e divertirsi in compagnia.

Come di consueto i corsi sono organizzati nei vari quartieri, così da evitare eccessivi spostamenti, e sono strutturati in diverse discipline condotte da personale preparato delle associazioni che aderiscono al progetto. La sessione primaverile si terrà tra aprile e giugno in diversi orari e giorni della settimana e le lezioni dureranno mediamente un’ora a cui potranno partecipare tra 15 e 30 persone.

Nel quartiere centro in via Molinari, l’AIR organizza corsi di ginnastica respiratoria dolce mentre l’ASD SEKAI BUDO corsi di difesa personale e ginnastica dolce. A Borgomeduna nella 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 si terranno anche nel quartiere Sud presso la polisportiva Villanova al Palazen di via Pirandello e in via A. Gemelli a cura dell’ASD San Gregorio mentre a Torre l’omonima Asd organizzerà incontri dedicati alla ginnastica posturale respiratoria nella palestra dell’ex vetreria Valeri in via Piave. Nel quartiere Nord Insieme per Pordenone proporrà attività di ginnastica dolce nella palestra F. Gallini di Via Ungaresca mentre l’associazione San Valentino terrà corsi di Yoga e Tai Chi nel parco omonimo, camminate all’aperto, ginnastica musicale di gruppo e corso di respirazione consapevole nella sala polifunzionale del Sacro Cuore.

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

Per informazioni si può chiamare dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12 il numero verde gratuito 800.394.328, mentre sul sito del comune sono specificati tutti i dettagli dell’iniziativa, discipline, orari e luoghi.

Pordenone 14.03.2022