



ANZIANI IN MOVIMENTO, due termini che fino a qualche anno fa sembravano incompatibili, le persone di una certa età venivano vissute nell'immaginario collettivo come inattive e sedentarie.

Questa immagine, questo stereotipo, grazie al vostro entusiasmo e alle nostre proposte che vi hanno coinvolto in questi anni, è stata sconfitta.

Essere anziani non è sinonimo di uno stato patologico, anche se spesso con il progredire dell'età le malattie sono più frequenti. Proprio per questo motivo la cosiddetta Terza Età è una fase della vita che va curata in modo particolare.

Proprio partendo da questi presupposti e da questa visione complessiva la UISP da anni propone attività complete che mettono al centro della nostra attenzione l'individuo in ogni sua sfaccettatura e con i propri bisogni.

Frequentando i corsi che da decenni la **UISP** organizza in collaborazione con l'**Amministrazione Comunale di Piacenza** ci si riappropria della propria esistenza.

L'attività è condotta da insegnanti di educazione Fisica qualificati, che vi propongono esercizi adatti e utili alla vostra salute, correggendo eventuali errori d'esecuzione o eccessive pretese nei confronti del proprio corpo.

**VERRANNO PROPOSTE 24 LEZIONI AL
COSTO DI 50 EURO**



COMUNE DI PIACENZA
Settore Servizi Sociali e Abitativi

**ATTIVITA' MOTORIA PER
CHI HA COMPIUTI 55 ANNI**
Perchè lo sport inizia a questa età



- ❖ **Scuola Alberoni** Via Alberoni 49
Lunedì/Giovedì 18.00-19.00
- ❖ **Casa della Giovane** Via San Nazzaro
Martedì/Giovedì 14.30-16.30
- ❖ **Scuola Casali** Via Piatti 3
Lunedì/Venerdì 16.00-19.00
- ❖ **Scuola De Amicis** Via Farnesiana 32
Lunedì/Giovedì 18.00-19.00
- ❖ **Centro Sportivo Farnesiana** Via Di Vittorio
Martedì/Giovedì 9.00-12.00
Martedì/Giovedì 15.30-16.30
- ❖ **Salone N.S. di Lourdes** Via Damiani 6
Martedì/Giovedì 15.00-16.00
- ❖ **Palextra** Via N. Rocca 76
Lunedì/Mercoledì 10.00-11.00

- ❖ **Palestra Lomazzo** Via Giordani
Lunedì/Venerdì 9.00-12.00
Martedì/Giovedì 9.30-10.30
 - ❖ **Palestra Mercurio** Via Campesio 6
Lunedì/Giovedì 10.20-11.20
Lunedì/Venerdì 14.30-16.30
Martedì/Giovedì 15.00-17.00
Martedì/Venerdì 8.30-12.30
 - ❖ **Sport Center** Via Grondana 14
Lunedì/Giovedì 9.00-10.00
 - ❖ **Scuola Vittorino da Feltre** Via Manfredi 40
Martedì/Giovedì 17.30-18.30
 - ❖ **Centro Yoga** Via R. Sanzio 23
Martedì/Venerdì 09.30-10.30
 - ❖ **Palestra Harmony** Via Stradella 102
Mercoledì/Venerdì 14.30-16.30
 - ❖ **Ex Scuola Mortizza** Loc. Mortizza
Lunedì/Giovedì 19.30-20.30
- GINNASTICA IN ACQUA:**
- ❖ **Piscina Raffalda** Via Casella 4
Lunedì/Venerdì 10.20-11.20



amare:

**UISP Comitato
Provinciale di Piacenza
Tel. 0523 716253
Via IV Novembre 168
29122 Piacenza**