

## ATTIVITÀ E COSTI

Il costo previsto è di **14 euro mensili**, nei quali rientrano i maggiori oneri previsti per l'adeguamento dovuto all'emergenza Covid-19. Il corso è rivolto a uomini e donne ultrasessantacinquenni al di sotto dei normali valori di forza ed equilibrio, con conseguenti limitazioni nella loro autonomia. Scopo del progetto è infatti evitare l'invecchiamento precoce, migliorare forza ed equilibrio grazie a semplici esercizi che favoriscono il controllo e la gestione delle capacità del singolo individuo. **Chiunque sia interessato e desideri iscriversi, può informarsi presso il proprio comune o tramite le associazioni partner.**

**I COMUNI** - I comuni presso i quali sono attualmente attivi i corsi di ginnastica preventiva adattata sono Albino, Antegnate, Arcene, Azzano S. Paolo, Bagnatica, Bergamo (ATS e CONI), Brusaporto, Ciserano, Civate, Comun Nuovo, Curno, Dalmine, Gaverina Terme, Grassobbio, Lallio, Levate, Montello, Mornico al Serio, Mozzo, Orio al Serio, Osio Sopra, Palosco, Pedrengo, Ponteranica, Pumenengo, Romano di Lombardia, S. Paolo d'Argon, Sarnico, Seriate, Spirano, Stezzano, Telgate, Trescore Balneario e Treviglio.

**Per attivare un corso nel proprio comune** è sufficiente rivolgersi al CUS Bergamo: [accademia@cusbergamo.it](mailto:accademia@cusbergamo.it) – tel.: 3404945775.