



Comune di Busto Garofolo
Assessorato allo Sport
Consulta dello Sport



PROGETTO MIGLIORI ANNI



www.starebeneinsiemeaps.it

In collaborazione con:





'Migliori Anni' rappresenta una proposta unica e innovativa, che prova a dare risposte alla necessità (sempre più pressante per tutte le Istituzioni) di prendersi cura della popolazione che invecchia. La collaborazione con le nostre **società sportive**, sempre presenti e generose, e con i medici di base (coinvolti con convinzione, per consigliare ai propri pazienti le **Attività Sportive Adattate** più utili per la loro condizione) renderà questo progetto estremamente completo ed efficace: iscrivendosi a 'Migliori Anni' i cittadini entreranno in un vero 'sistema', che si farà carico della loro salute a 360°, occupandosi del loro corpo e del loro spirito.

Nel nostro piccolo, stiamo scrivendo la storia: il fatto che una sperimentazione così pionieristica venga lanciata sul nostro territorio mi riempie di entusiasmo e sono sicuro che voi cittadini non vi lascerete sfuggire una possibilità così ricca e utile. Forza! **'Migliori Anni' vi aspetta!**

Giovanni Rigiroli

Sindaco del Comune di Busto Garolfo



come Busto Garolfo sia davvero all'avanguardia per tutto quello che riguarda lo sport e il suo impatto sociale.

‘Migliori Anni’ proverà a diventare una risorsa importante nell’ambito dell’invecchiamento attivo, avendo come obiettivo proprio quello di fare stare meglio - sia dal punto di vista fisico, sia da quello sociale e relazionale - i cittadini **over 60**. L'estrema attualità di questo obiettivo ha fatto sì che questo progetto abbia già riscosso grande interesse dalle principali istituzioni politiche, sanitarie e formative del nostro territorio, confermando la bontà del percorso intrapreso.

Adesso tocca a voi - cittadini di Busto Garolfo e del Legnanese - cogliere questa grande occasione: la costruzione di una vecchiaia più lunga e più serena può passare anche da qui!

Stefano Carnevali

Assessore allo Sport del Comune di Busto Garolfo

Penso che ‘**Migliori Anni**’ sia uno dei progetti più innovativi e importanti tra tutti quelli messi a punto - con il fondamentale appoggio della Consulta dello sport e dei medici di base - dall’Assessorato allo Sport. L’aver declinato, a livello territoriale, un progetto che Erasmus+ ha premiato come “**miglior buona pratica europea per lo sport**” nel 2024 è un grande risultato, che dimostra



realità rappresenta uno slancio verso il futuro, un punto in cui immaginare un paese migliore, più attento e vicino alle persone che crescono e che hanno bisogno di nuove occasioni per il proprio benessere, che rappresenta la qualità del vivere di un’intera comunità.

Stare Bene Insieme Aps contribuisce con i propri progetti a provare a migliorare la vita delle persone, cercando di connettere umanità e relazioni, creando ponti tra persone di varie provenienze e latitudini, collegando realtà a volte diverse e distanti tra loro. Uno stile che vuole portare innovazione e consapevolezza per sortire dai problemi e trovare opportunità, insieme.

Grazie al **Comune di Busto Garolfo**, a **Pasec** e alla **Municipalità di Vila Nova de Famalicao**, agli istruttori e a tutte le asd presenti, per il loro esserci e per collaborare in un viaggio così sfidante ed entusiasmante.

Stefano Bottelli

Direttore Esecutivo *Stare Bene Insieme aps*

Inauguriamo oggi, con questo strumento di informazione e lavoro, una grande opportunità di **sviluppo**, studiata ed elaborata a livello europeo con i nostri amici e colleghi di Vila Nova de Famalicao in Portogallo. Un progetto, ‘**Migliori anni**’ che per la nostra

MIGLIORI ANNI

PROGETTO DEL COMUNE DI BUSTO GAROLFO
IN COLLABORAZIONE CON STARE BENE INSIEME APS



The 'More and Better Years' project is more than a wellness and physical education promotion project. It's a way to bring people together, develop community, and promote active aging. It's also a space for sharing, building relationships, and combating social isolation. More than promoting emotional and mental health, it "aims to give more and better years" to all those who haven't forgotten to live.

Il progetto '**More and Better Years**' è più di un'iniziativa per la promozione del benessere e dell'educazione fisica. È un modo per far incontrare le persone, sviluppare la comunità e promuovere un invecchiamento attivo. È anche uno spazio per condividere, costruire relazioni e combattere l'isolamento sociale. Più che promuovere la salute emotiva e mentale, mira a "**dare più e migliori anni**" a tutti coloro che non hanno dimenticato di vivere.

Abraão Costa

Erasmus+ European Ambassador

PREMESSA

Il progressivo **invecchiamento demografico** (ageing society) è ormai un dato di contesto consolidato nel nostro Paese. L'aumento dell'aspettativa di vita unito a un abbassamento significativo della natalità sta creando un nuovo modello di società nel quale vi sarà un aumento significativo delle persone in **età avanzata**. La percentuale di over 65 sul totale della popolazione è passata dal 10% degli anni sessanta al 23% del 2020 e l'Istat prevede che tra il 2040 e il 2060 tale fascia d'età raggiungerà il 33%.

Oltre all'impegno per creare servizi di cura a sostegno alle persone anziane, è necessario progettare **interventi innovativi** e adottare una prospettiva sociale nuova e differente, che possa andare oltre l'assistenzialismo e valorizzare la **risorsa** che questa fascia d'età può rappresentare per la comunità, creando opportunità e contesti strutturati dove possano incontrarsi, aumentare le proprie competenze e migliorare o mantenere la **salute fisica e psico-emotiva**, generando nuove aspettative di vita; si tratta quindi di superare una visione dell'anzianità passiva orientandosi verso azioni a favore dell'**invecchiamento attivo**.

Il concetto di invecchiamento attivo è definito dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) come quel "**processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano**" e rilancia dunque il protagonismo sociale degli anziani, riconoscendo anche il loro ruolo di risorsa fondamentale all'interno delle comunità locali.

DAL PROBLEMA ALLE POSSIBILI RISPOSTE

Con l'avanzare dell'età, solitudine e isolamento rappresentano un rischio sempre in agguato. La perdita di contatti coi vecchi colleghi di lavoro, il decesso di amici e familiari, il ridursi delle occasioni di socializzazione sono tutti fattori che tendono ad aumentare. **L'isolamento** è perciò un rischio da non sottovalutare.

A differenza del giovane, l'anziano tende soprattutto a mantenere e coltivare i rapporti già esistenti, un "capitale sociale" di amicizie e rapporti che sono di **grande beneficio** anche per il suo stato di salute mentale e fisico.

Da molteplici studi è risultato che la **socializzazione nella terza età**:

- **promuove il moto**, anche se si tratta solo di andare a trovare un parente o fare una passeggiata con gli amici;
- ricorda all'anziano di sottoporsi a **controlli medici frequenti**, tramite lo scambio di opinioni;
- **rallenta il declino cognitivo**, in alcuni casi fino al 70%;
- **ritarda l'insorgere di condizioni degenerative** quali demenza e Alzheimer;
- **mantiene attiva la memoria**;
- **promuove l'autostima** e il senso di inclusione;
- crea intorno all'anziano una **rete di supporto emotivo**.

Tutti questi sono benefici di importanza cruciale per promuovere la **longevità**, e soprattutto una **vita felice**.

Ne consegue che frequentare regolarmente un'attività insieme ad altre persone prima di tutto diminuisce la noia, l'isolamento e la solitudine, allo stesso tempo stimola il mantenimento delle autonomie di base, aumenta l'autorealizzazione e il senso di avere uno scopo.

L'IMPATTO DELL'ATTIVITÀ FISICA

La letteratura scientifica è stracolma di studi che dimostrano il beneficio dell'attività fisica nella **prevenzione** e nella cura di determinate malattie o disturbi che a volte sono inevitabili con l'avanzare dell'età. Essa è un elemento chiave per un invecchiamento sano e attivo in quanto contribuisce significativamente a **preservare l'autonomia e l'indipendenza funzionale in età avanzata**.

Almeno il 75% delle persone di età superiore ai 65 anni non svolge attività fisica ai livelli consigliati, nonostante ne siano noti i **vantaggi per la salute**, su tutti un'aspettativa di vita maggiore e una migliore qualità di vita (resistenza, forza, umore, flessibilità, qualità del sonno, funzioni mentali). L'**attività fisica** è uno dei modi più sicuri per migliorare lo stato di salute, e le persone anziane che la svolgono regolarmente hanno più probabilità di ottenere una prognosi migliore in caso di malattia.

L'esercizio fisico aiuta a **invecchiare meglio** sia fisicamente sia psicologicamente, controlla l'ipertensione arteriosa e il profilo lipidico (livelli di colesterolo), contribuisce a prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento, riduce il rischio delle conseguenze da osteoporosi e di traumi da caduta. Ma l'obiettivo che più ci interessa è il legame che l'attività fisica ha con la **qualità di vita** degli utenti.

Andando ad incidere su diversi aspetti della salute, l'attività fisica influenza sia direttamente che indirettamente la qualità di vita.



IL PROGETTO

Coerentemente con i bisogni registrati nel territorio dell'**Alto Milanese** dove da diversi anni si stanno sperimentando attività di aggregazione e promozione del benessere della popolazione anziana, l'Amministrazione Comunale di **Busto Garolfo** in collaborazione con **Stare Bene Insieme Aps** ha messo a punto un nuovo modello di offerta destinato agli over 65; un piano di servizi ed attività qualificate per valorizzare capacità e competenze delle **Associazioni Sportive Dilettantistiche** presenti sul territorio e creare occasioni di incontro e socialità.

Il sistema, coordinato da **Stare Bene Insieme Aps** e validato da **ASST** e **medici di base**, è finalizzato al coinvolgimento della popolazione in terza e quarta età, con l'intenzione di valorizzare il territorio e le sue strutture pubbliche e private tra cui impianti sportivi e palestre, ma anche i percorsi naturali nei parchi, nei boschi e lungo il Naviglio, per generare attività stimolanti e aggregative, rilanciando il tema dello **sport** e della **socialità** ed includendo anche persone con disabilità.

Il progetto vuole promuovere opportunità significative per lo sviluppo del benessere nelle persone anziane a diversi livelli:

- **benessere fisico:** l'attività sportiva regolare mantiene il corpo più attivo, stimola la forza muscolare, il movimento articolare e la funzionalità fisica generale;
- **benessere mentale:** fare sport produce un senso di rilassamento e di riduzione della tensione;
- **benessere sociale:** le esperienze piacevoli in compagnia sono in grado di ridurre i timori di isolamento e favoriscono e incentivano le interazioni sociali anche oltre le attività pianificate.



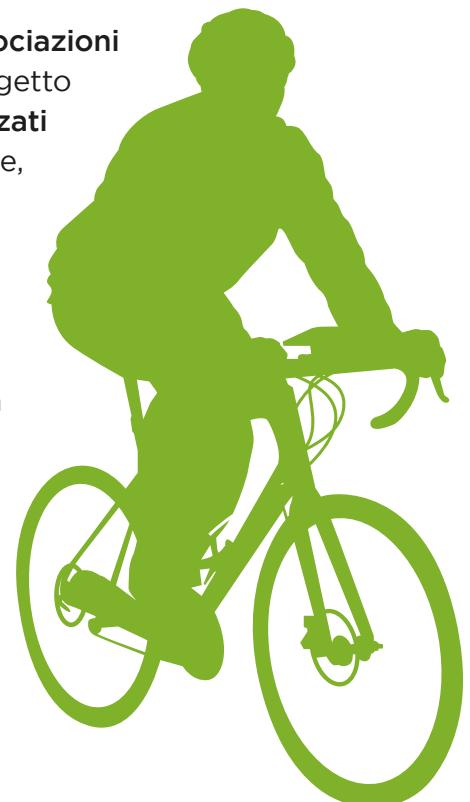
L'APPROCCIO: IL PARADIGMA BIO-PSICO-SOCIALE

L'impegno e l'intento di questa iniziativa è proprio quello di considerare e di prendersi cura dell'utente anziano sotto un punto di vista "**biopsicosociale**" e non solo fisico.

Il modello biopsicosociale ideato da **Engel**, è una strategia di approccio alla persona, che attribuisce il risultato della malattia, così come della salute, all'interazione intricata e variabile di **fattori biologici** (genetici, biochimici, ecc.), **fattori psicologici** (umore, personalità, comportamento, ecc.) e **fattori sociali** (culturali, familiari, socioeconomici, ecc.) (Engel, 1977).

La stessa **OMS**, nel 1964, ha definito la salute non soltanto come un'assenza di malattia o infermità, ma come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Proprio per questo il progetto '**Migliori anni**' interviene direttamente e indirettamente su tutti questi livelli.

Grazie all'impegno delle **associazioni sportive** che aderiscono al progetto e degli **insegnanti specializzati** che si sono messi a disposizione, abbiamo creato un catalogo di attività adattate alla terza e quarta età, con una particolare attenzione ad un approccio inclusivo ed accogliente con il fine ultimo di promuovere una **migliore qualità di vita** per i partecipanti al progetto.



CATALOGO

CORSI



BOXE OVER



ASD Backspin

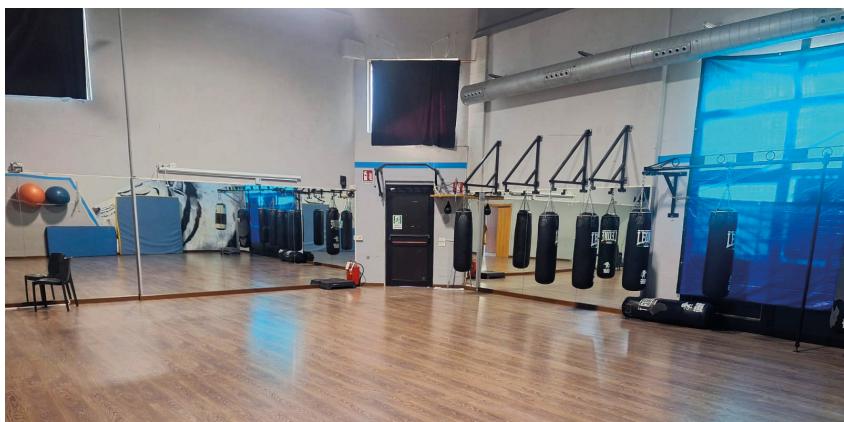
SABATO h. 9.30 - 10.30

Via DELL'ASSUNTA 8, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

Questo corso è basato su un **allenamento funzionale**, cioè un allenamento specifico per migliorare le prestazioni motorie. Ci baseremo sullo sviluppo del lavoro della **catena cinetica**, che consiste nell'attivazione di più muscoli e articolazioni contemporaneamente in un singolo movimento.

Il contenuto e l'intensità degli allenamenti saranno strutturati dopo un'accurata analisi del gruppo, con l'intenzione di scoprire ed esplorare i movimenti di questa fantastica arte chiamata **Pugilato**.



YOGA SULLA SEDIA



ASD Backspin

MARTEDÌ h. 9.30 - 10.30

Via DELL'ASSUNTA 8, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

Lo **Yoga sulla sedia** è una pratica dolce da fare anche tutti i giorni. È praticabile da tutti ma è particolarmente adatta agli anziani, a chi ha mobilità ridotta e a principianti che vogliono avvicinarsi al mondo dello Yoga.

Se praticato con costanza può rallentare il processo di invecchiamento e migliorare la qualità della vita, in quanto agisce su tutto il **corpo**, sul **respiro** e sulla **mente**. Combatte la sedentarietà, migliora la postura, la flessibilità e la forza muscolare, riducendo la possibilità di farsi male. Inoltre, grazie alla pratica di rilassamento **riduce i livelli di stress**.



LA BICI NON HA ETÀ



Società Ciclistica
Busto Garolfo 1954 ASD

MERCOLEDÌ h. 10.00 - 11.00

Ritrovo al PARCO COMUNALE FALCONE E BORSELLINO, Busto Garolfo (ingresso parcheggio)

DESCRIZIONE DEL CORSO

Cominceremo con **un'uscita settimanale** di adattamento e conoscenza, per proseguire poi con 2 giorni alla settimana (mercoledì e venerdì). Affronteremo percorsi sulle **piste ciclabili** presenti sul nostro territorio (come ad esempio quella dell'alzaia Villoresi) per poi affrontare qualche sentiero di sterrato nel Parco del Roccolo.

Naturalmente chi aderirà al progetto sarà seguito da **esperti accompagnatori**. Ogni partecipante dovrà presentarsi con la propria bici e in caso di maltempo l'attività sarà sospesa.



BALLI DI GRUPPO



Scuola di Danza
Novakovic ASD

GIOVEDÌ h. 20.00 - 21.00

PALESTRA SCUOLA TARRA
via XXV APRILE 24, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso consiste in una lezione di un'ora in cui esploreremo diverse tipologie e stili di **balli di gruppo**. In questo tipo di incontri non è necessario presentarsi in coppia, al contrario, i movimenti ed i passi vengono eseguiti in gruppo.

In questo corso impareremo **semplici coreografie** che, eseguite in sequenze, daranno vita ad un risultato collettivo divertente e aggregante.



CALCIO CAMMINATO



Accademia Bustese ASD

Orario estivo (maggio-settembre)
MERCOLEDÌ h. 9.30 - 11.30

Orario invernale (ottobre-aprile)
MERCOLEDÌ h. 15.00 - 17.00

CENTRO SPORTIVO ROBERTO BATTAGLIA
Campetto in sintetico a 5 o a 7, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il **Calcio Camminato** è una attività ludico-sportiva in cui la regola principale è “Vietato Correre” per il resto le regole sono sovrapponibili a quelle del calcio tradizionale.

Si gioca su un campo a 5 (o eventualmente a 7, a seconda della numerosità dei partecipanti) e non è richiesta alcuna capacità tecnico-atletico propedeutica.

Gli obiettivi che si vogliono perseguire sono quelli di favorire una buona **motricità**, attivare il **coordinamento psico-motorio** e, non secondario, stimolare la **socializzazione**.

Inoltre, essendo un’attività fisica che si svolge all’aperto, produce una serie di vantaggi riconosciuti quali riduzione dello stress e dell’ansia, miglioramento dell’umore, aumento della sensazione di **beneessere generale** grazie all’esposizione alla luce naturale e agli ambienti verdi oltre ai vantaggi fisici quali miglioramento della funzione cardiaca, controllo del peso e della glicemia.

CORRERE CON CALMA



Running Bustese

LUNEDÌ e GIOVEDÌ h. 9.30 - 10.30

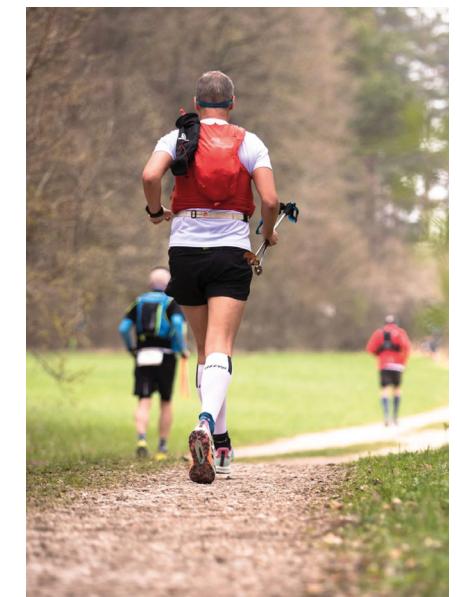
CAMPO DI ATLETICA
via CORREGGIO, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso prevede un graduale approccio all’**attività aerobica** e alla **resistenza muscolare** passando dal risveglio muscolare, alla camminata, alla camminata veloce attivando l’apparato muscolare ed il metabolismo a tutti i livelli.

Nel corso è compresa anche una sessione di allenamento dedicata allo **stretching** (allungamento muscolare) per rilassare i muscoli e ridurre l'affaticamento.

Se per maltempo salterà un incontro il corso sarà recuperato lo stesso sabato dalle ore 9.30 alle 10.30 presso la palestra della Scuola Media Caccia, sempre in via Correggio.



VIVA LE BOCCE



Bocciofila Bustese ASD

GIOVEDÌ h. 17.00 - 18.00

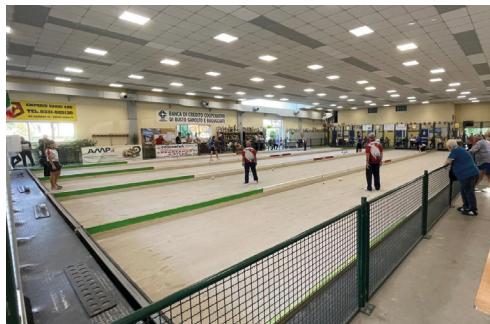
via San Domenico Savio 35, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

Lo scopo del corso è stare in compagnia, giocare a bocce e camminare tra i campi da gioco facendo attività motoria.

Il gioco delle bocce, inoltre:

- **migliora** la coordinazione motoria, l'equilibrio e la flessibilità;
- **stimola** la concentrazione e la strategia;
- **riduce** stress e ansia;
- **promuove** l'integrazione sociale e il benessere emotivo.



NUOTO



Lombardia Nuoto

MARTEDÌ h. 12.00 - 12.45

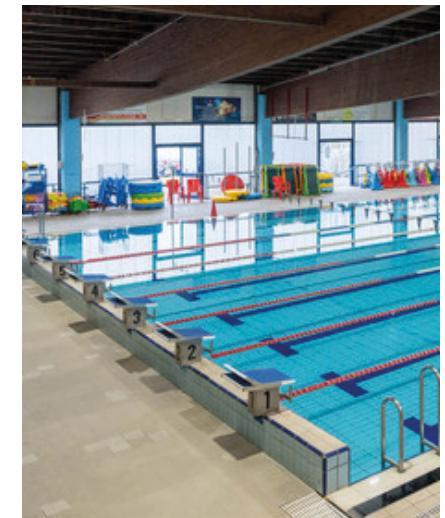
PISCINA COMUNALE via BUSTO ARSIZIO 102, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

In questa fascia si potrà svolgere dell'attività di **nuoto libero guidato**, con la presenza di un istruttore a disposizione per eventuali consigli, per un massimo di 8 persone.

Valutiamo la possibilità di aggiungere altri 45 minuti o un'ulteriore corsia, variando le attività, nel caso in cui la domanda fosse superiore.

L'attività in **acqua** rappresenta una forma di movimento particolarmente benefica e adatta a tutte fasce d'età. Offrendo una resistenza naturale dovuta all'elemento in cui ci troviamo, possiamo utilizzare l'acqua per favorire il rinforzo muscolare senza sovraccaricare le articolazioni, migliorando la circolazione e il drenaggio del sangue all'interno del nostro corpo.



HATA YOGA



Stare Bene Insieme APS

MERCOLEDÌ h. 14.30 - 15.30

SALA CIVICA via Magenta 25, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

Lo **Yoga** proposto in questo corso è adatto a tutti e in modo particolare a chi ha voglia di entrare in contatto con i vari aspetti del proprio corpo in modo rispettoso, gradevole e non forzato. Attraverso posizioni semplici, movimenti lenti e controllati, il partecipante avrà la possibilità di ristabilire il proprio **equilibrio fisico, emozionale e mentale**.

I benefici dello Yoga:

- incoraggia l'ascolto del proprio **corpo** ed il rispetto dei suoi limiti;
- aumenta la **consapevolezza fisica e mentale**;
- scioglie le articolazioni rendendole più flessibili e aumenta la **forza muscolare**;
- migliora la **mobilità e l'equilibrio**;
- favorisce il **rilassamento**, riduce stress e ansia;
- incrementa la **vitalità** attraverso il respiro;
- contrasta i **disturbi del sonno**.



GINNASTICA E BENESSERE



Stare Bene Insieme APS

GIOVEDÌ h. 10.30 - 11.30

SALA CIVICA via Magenta 25, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

La **ginnastica dolce** è un'attività fisica accessibile a tutti caratterizzata da esercizi graduati, blandi e a basso impatto. L'attività coinvolge il corpo nella sua totalità, svolta a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi, in piedi, sdraiati o seduti, si adatta alle capacità del singolo.

La ginnastica **migliora** mobilità e flessibilità articolare, rinforza il sistema muscolo-scheletrico, migliora equilibrio e stabilità, riduce il rischio di cadute ed infortuni, riduce dolori e tensioni, migliora il sistema cardio-circolatorio e immunitario, migliora la postura, migliora il benessere psico-fisico, riduce lo stress, contrasta il decadimento cognitivo.

Il **movimento** ha un ruolo fondamentale per l'invecchiamento sano e attivo dove l'anziano preserva la sua indipendenza motoria e funzionale per mantenere una buona qualità di vita. L'attività favorisce le **relazioni sociali** e interpersonali contrastando isolamento e depressione.



AIKIDO PER SENIOR



Ki Aikido Kai

VENERDÌ h. 17.00 - 18.00

PALESTRA SCUOLA TARRA
via XXV APRILE 24, Busto Garolfo

DESCRIZIONE DEL CORSO

L'Aikido è un'**arte marziale giapponese** definita "Budo", la via che conduce alla pace. Non ci sono gare né vincitori o vinti: l'obiettivo è neutralizzare l'attacco rendendolo inefficace. Si pratica in coppia o in gruppo: "uke" simula l'attacco, "nage" esegue la tecnica.

Una lezione dura 1h30, ma il programma di "**Aikido per senior**" può essere ridotto a 1h e adattato alle capacità fisiche di ciascuno. Comprende ginnastica preparatoria (kenko taiso) ed esercizi individuali.

L'Aikido mantiene il corpo **in forma**, sviluppa movimenti armoniosi e favorisce equilibrio e serenità. Inoltre aiuta a migliorare la coordinazione mente-corpo e la stabilità psicofisica. Il corso per senior, pensato per l'**età matura**, si concentra su ginnastica e tecniche semplici ed è adatto a chi gode di buona salute, ha certificato medico ed è autonomo nei movimenti.



Ad arricchire la proposta di attività adattata ricordiamo che è già attivo e gratuito il **Gruppo di Cammino di Busto Garolfo** che quasi quotidianamente offre la possibilità di fare camminate in compagnia.

Per partecipare a questa attività non è necessaria l'iscrizione al progetto 'Migliori Anni' né il certificato medico di buona salute.

I gruppi di cammino sono gruppi di persone che si incontrano per svolgere attività fisica **camminando insieme** in modo regolare, con benefici per la salute fisica e mentale e con una forte componente sociale e di aggregazione. L'attività è accessibile a tutte le età e può essere adattata alle capacità dei partecipanti che vengono accompagnati e supportati da una figura di riferimento, il **walking leader**.

Mattina dal **MARTEDÌ** al **VENERDÌ**
RITROVO h 9.15
PARTENZA h 9.30

Promeriggio MARTEDÌ e GIOVEDÌ
RITROVO h 18.15
PARTENZA h 18.30

RITROVO
SCUOLA DON MENTASTI di via Pascoli,
Busto Garolfo (nel periodo autunno/inverno)
PARCO COMUNALE FALCONE E BORSELLINO,
Busto Garolfo (periodo primavera/estate)

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Il progetto 'Migliori Anni' intende promuovere la partecipazione dei cittadini e delle cittadine over 60 alle attività sportive delle associazioni che hanno aderito e intende favorire l'iscrizione anche a più corsi all'interno della settimana. Per questo la quota di iscrizione annuale richiesta è indipendente dal numero di corsi che sceglierete di frequentare!

Questo significa che iscrivendoti al progetto avrai la **possibilità di partecipare a uno, come a tutti i corsi presenti su questo catalogo.**

Nella settimana **tra il 13 ed il 18 ottobre** si svolgeranno le lezioni di prova durante le quali potrete sperimentare tutti i corsi, anche quelli che non sapete bene cosa siano o se vi potrebbero piacere. A seguire vi sarà chiesto di confermare o meno la vostra presenza per facilitare la formazione del gruppo e la progressione didattica.

Allo stesso tempo è importante ricordare che ogni attività si attiverà con un **numero minimo di partecipanti** (quindi non è detto che tutte partano) e che raggiunto un limite massimo di partecipanti chiuderanno le iscrizioni (quindi affrettatevi a confermare il vostro posto).

Per partecipare al progetto è **NECESSARIO:**

1) Iscriversi al progetto 'Migliori Anni'

- durante i corsi di **ginnastica dolce** a cura di APS Stare Bene Insieme, tutti i lunedì e mercoledì dalle ore 9.00 alle 12.00, presso la Sala Civica di via Magenta 25
- oppure presso lo **spazio UTL** aperto per le iscrizioni tutti i mercoledì dalle ore 10.00 alle 11.30 presso la sala Biblioteca.

2) Pagare la quota di iscrizione al progetto che comprende la possibilità di partecipare a tutti i corsi e la copertura assicurativa di base per il periodo **Ottobre 2025-Maggio 2026**

- il costo di iscrizione è di **120 euro** se effettuata entro il 31/10/25

- il costo di iscrizione è di **150 euro** se effettuata dopo il 01/11/25

Le modalità di pagamento saranno comunicate al momento dell'iscrizione.

3) Presentare un **certificato medico di buona salute** che si può ottenere presso il proprio medico di base. Il certificato va presentato entro un mese dall'atto di iscrizione.

È possibile richiedere informazioni presso l'**Ufficio Sport** del Comune (aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00 e il martedì e il giovedì dalle ore 16.00 alle 17.30).

TABELLA SETTIMANALE DELLE ATTIVITÀ

MATTINA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
Correre con calma 9.30-10.30	Gruppo di cammino 9.30	Gruppo di cammino 9.30	Gruppo di cammino 9.30	Gruppo di cammino 9.30	Boxe over 9.30-10.30
	Yoga sulla sedia 9.30-10.30	La bici non ha età 10.00-11.00	Correre con calma 9.30-10.30		
	Nuoto 12.00-12.45		Ginnastica e benessere 10.30-11.30		

POMERIGGIO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	Gruppo di cammino 18.30	Hata Yoga 14.30-15.30	Viva le bocce 17.00-18.00	Aikido per senior 17.00-18.00	
		Calcio camminato 15.00-17.00	Gruppo di cammino 18.30		
			Balli di gruppo 20.00-21.00		

*Catalogo a cura di Damiano Petitti
Impaginazione grafica di Claudia Borsani*