

AFA MAL DI SCHIENA

È partita l'AFA mal di schiena

rivolta a persone adulte ed anziane

consistente in esercizi

concordati con esperti di ASL5

svolti in gruppo con Istruttori

laureati in Scienze Motorie

al fine di ridurre le patologie

muscolo-scheletriche



**Se hai mal di schiena
rivolgiti all'Ufficio Relazioni con il Pubblico di ASL5
per conoscere le palestre aderenti all'iniziativa
e i costi di compartecipazione**

Scrivi all'indirizzo: urp@asl5.liguria.it

Telefona al 0187/533915 o 800240042 (solo da fisso)

dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12,30, il martedì e giovedì dalle 14 alle 16

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

COME ISCRIVERSI

Per iscriversi è necessario presentarsi in autonomia presso la sede individuata tra quelle di seguito elencate, compilare e presentare la domanda che verrà fornita e seguire le indicazioni che verranno date dal centro stesso ove verrà richiesta compilazione di una autovalutazione propedeutica per l'accesso al corso.

COSTI*

quota minima quota massima

per AFA ad alta funzione (per persone senza limitazione motoria di base)	€ 20 un mese	€ 25 un mese
per AFA ad alta funzione (per persone senza limitazione motoria di base)	€ 35 due mesi	€ 40 due mesi
per AFA ad alta funzione (per persone senza limitazione motoria di base)	€ 50 tre mesi	€ 60 tre mesi
per AFA ad bassa funzione (per persone con limitazione della capacità motoria di base)	€ 25 un mese	€ 30 un mese
per AFA ad bassa funzione (per persone con limitazione della capacità motoria di base)	€ 45 due mesi	€ 50 due mesi
per AFA ad bassa funzione (per persone con limitazione della capacità motoria di base)	€ 60 tre mesi	€ 70 tre mesi

*quota di iscrizione annuale eventualmente richiesta dalla struttura scelta

Eventuale esenzione dai costi di compartecipazione

E' possibile richiedere all'atto dell'iscrizione l'esenzione dal pagamento della quota di compartecipazione, per persone che alleghino un ISEE ordinario non superiore a 12000 €, FINO AD ESAURIMENTO FONDI COMUNALI.

SEDI

Di seguito le sedi che hanno aderito all'iniziativa

Tiger Karate Team (Rif. Telefonico: 339 260 6787 Lorella)

SEDE DEL CORSO	CALENDARIO GIORNATE E ORARIO	NOMINATIVI PROFESSIONISTI DEDICATI	CAPIENZA MASSIMA	QUOTA DI COMPARTECIPAZIONE UTENTE
Via Del Murello 22/A - Sarzana	martedì e giovedì 9:15/10 - 10:00/10:45	Silvia Ragolini e Chiara Angelo Maria Roggerone	n. 12/15 persone a corso	Secondo la D.G.R. Liguria n. 981 del 20/11/2019

Attiva Sport Utility (Rif. Telefonico: 0187/501056 UISP- La Spezia)

DISTRETTO N. 17

comune	sede del corso	giorni	orari	insegnante	capienza	id corso
BEVERINO	Centro Polifunzionale	LUNEDI' E GIOVEDI'	09:00 - 10:00	Rita Nardini	20	#1
BEVERINO	Padivarma Sala Comunale polivalente	MERCOLEDI' E VENERDI'	15:30 - 16:30	Carlo Fazio	20	#2
BOLANO	Ceparana Palestra ex Scuola Elementare	MARTEDI' E VENERDI'	10:15 - 11:15	Donatella Rindi	20	#3
	Ceparana Palestra ex Scuola Elementare	MARTEDI' E VENERDI'	11:15 - 12:15	Donatella Rindi	20	#4

DISTRETTO N. 18

comune	sede del corso	giorni	orari	insegnante	capienza	id corso
LA SPEZIA	Palazzetto dello Sport "G. Mariotti"	MERCOLEDI' E VENERDI'	09:00 - 10:00	Paula Manea	20	#5
	Palazzetto dello Sport "G. Mariotti"	MERCOLEDI' E VENERDI'	10:00 - 11:00	Paula Manea	20	#6
LA SPEZIA	Palasprint Via Parma	MARTEDI' E GIOVEDI'	10:15 - 11:15	Giada Moretti	20	#7
	Palasprint Via Parma	MARTEDI' E GIOVEDI'	11:15 - 12:15	Giada Moretti	20	#8
LA SPEZIA	Favaro Centro Anziani	MARTEDI' E VENERDI'	09:00 - 10:00	Rita Nardini	12	#9
	Favaro Centro Anziani	MARTEDI' E VENERDI'	10:00 - 11:00	Rita Nardini	12	#10
LA SPEZIA	La Pieve Palestra Comunale Judo Insieme	MARTEDI' E VENERDI'	11:15 - 12:15	Rita Nardini	20	#11
LA SPEZIA	Piazza Brin Centro Anziani	LUNEDI' E GIOVEDI'	10:30 - 11:30	Rita Nardini	20	#12
	Piazza Brin Centro Anziani	LUNEDI' E GIOVEDI'	11:30 - 12:30	Rita Nardini	20	#13
LA SPEZIA	Viale Alpi Palestra Comunale	MARTEDI' E GIOVEDI'	09:00 - 10:00	Magda Inversini	20	#14
LERICI	Lerici Palestrina Comunale	LUNEDI' E MERCOLEDI'	09:00 - 10:00	Enrico Fiore	20	#15
	Lerici Palestrina Comunale	LUNEDI' E MERCOLEDI'	10:00 - 11:00	Enrico Fiore	20	#16

DISTRETTO N. 19

comune	sede del corso	giorni	orari	insegnante	capienza	id corso
CASTELNUOVO MAGRA	Moliciara Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	15:00 - 16:00 / 14:30 - 15:30	Silvia Cervia	18	#17
	Moliciara Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	16:00 - 17:00 / 15:30 - 16:30	Silvia Cervia	18	#18
LUNI	Casano Palestra Scuola primaria	LUNEDI' E GIOVEDI'	14:30 - 15:30	Silvia Cervia	20	#19
LUNI	Roccatagliata Palestra Scuola secondaria	LUNEDI' E GIOVEDI'	15:45 - 16:45	Silvia Cervia	20	#20
SANTO STEFANO DI MAGRA	Insediamento "Romolo Conti"	MARTEDI' E GIOVEDI'	08:45 - 09:45	Giada Moretti	20	#21
SARZANA	Battifollo Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	09:15 - 10:15	Chiara Roggerone	16	#22
	Battifollo Centro Sociale	MARTEDI' E VENERDI'	10:15 - 11:15	Chiara Roggerone	16	#23