



Città di Sondrio

COMUNICATO STAMPA N. 5/2024

CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA PER ANZIANI: APERTE LE ISCRIZIONI PER IL SECONDO MODULO

Sono previste due lezioni alla settimana dal 1° febbraio al 9 maggio: adesioni entro il 26 gennaio

(Sondrio, 16 gennaio 2024) - Sono aperte le iscrizioni al secondo dei due moduli del corso di attività motoria organizzato dal Comune di Sondrio per le persone che hanno superato i 60 anni di età: sono previste 26 lezioni con frequenza bisettimanale a partire dal 1° febbraio e fino al 9 maggio. Si tratta di corsi di ginnastica dolce, specifici per gli anziani, che aiutano a prevenire le disfunzioni motorie causate dalla vita sedentaria e integrano le attività che ciascuno svolge e i comportamenti che adotta per migliorare il proprio stato psicofisico. In caso di disponibilità di posti, la partecipazione sarà allargata a chi ha un'età compresa tra i 55 e i 59 anni. Le iscrizioni chiuderanno venerdì 26 gennaio.

Le lezioni si terranno nella palestra annessa all'Oratorio san Rocco, in via Don Bosco, il lunedì e il giovedì e il martedì e il venerdì dalle ore 8.30 alle ore 9.30, dalle ore 9.30 alle ore 10.30 e dalle ore 10.30 alle ore 11.30. Per informazioni e iscrizioni ci si può rivolgere all'Ufficio relazioni con il pubblico, al piano terra di Palazzo Pretorio, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 14.30 alle ore 15.30, oppure chiamare lo 0342 526310. Il modello per la presentazione della domanda è disponibile presso l'ufficio e si può scaricare dal sito internet a questo link: <https://www.comune.sondrio.it/servizio/corsi-di-attivita-motoria/>. La quota di partecipazione è di 104 euro.