



CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE
Azienda Unità Sanitaria Locale "USL 8" - Arezzo
Via Pietro Nenni, 20
52100 AREZZO

IL CRAL

ORGANIZZA

INCONTRI DI INFORMAZIONE E ATTIVITA' FISICA

S U

“ IL MIGLIORAMENTO E MANTENIMENTO DELLA MASSA OSSEA ”

CON INSEGNATI SPECIALIZZATI

INCONTRI SETTIMANALI DI 50 minuti

DALLE 15.00 alle 15,50 LUNEDI'

Dal mese di NOVEMBRE 2022 al mese di MAGGIO 2023

LE FINALITA' DEGLI INCONTRI SONO:

- 1) Migliorare la conoscenza delle cause di perdita della massa ossea;
- 2) Fare proprie le strategie motorie che migliorano la qualità della vita di ognuno.

MODALITA':

- 1) Informazioni generali sul fenomeno;
- 2) Valutazione individuale;
- 3) Attività motoria finalizzata.

- =====
- possono partecipare solo i SOCI (minimo 10 massimo 15);
 - ognuno verserà “entro il 20 Ottobre 2022” un contributo di solidarietà di € 60 + 2 €. per ogni presenza alle lezioni svolte da versare a fine mese, finalizzato a partecipazione a progetti sociali
- =====

**INFORMAZIONI E PRE-ISCRIZIONI PRESSO FRANCA COCCI
CELL 3498713128**

IL PRESIDENTE
Luciano Caporali