



**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 2023 al mese di MAGGIO 2024**

**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 2023” 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

05. Luglio 2023