



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 2025 al mese di MAGGIO 2026

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 2025 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

14. Luglio 2025