



CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE

Azienda Unità Sanitaria Locale "TOSCANA SUD-EST" - 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 ”

INCONTRI SETTIMANALI DI 50 minuti

Con insegnanti specializzati

DALLE 15,00 alle 15,50 Lunedì'

Dal mese di OTTOBRE 2020 al maggio 2021

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 (massimo n. 15);
- ognuno verserà un contributo di solidarietà di 10 + 4 euro al mese, finalizzato a partecipazione a progetti sociali.

=====

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

**IL PRESIDENTE
Luciano Caporali**