



**L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE NELL'AMBITO DELLE POLITICHE  
A FAVORE DEGLI ANZIANI AUTOSUFFICIENTI  
PROMUOVE**



# **CORSO GRATUITO GINNASTICA DOLCE OVER 60**

Il corso è rivolto alle persone aventi un'età pari o superiore a 60 anni\* allo scopo di affinare le capacità di movimento per agire in modo più flessibile ed efficace nel quotidiano, prevenendo e curando molte patologie a carico del sistema osteo-articolare e muscolare.

Il servizio offerto comprenderà lo svolgimento di due lezioni a settimana della durata di un'ora.

Le persone interessate potranno presentare istanza d'iscrizione, fino ad esaurimento posti, presso l'Ufficio Protocollo o agli indirizzi: [affarigenerali@pec.comune.sardara.vs.it](mailto:affarigenerali@pec.comune.sardara.vs.it) - [settore.affarigenerali@comune.sardara.vs.it](mailto:settore.affarigenerali@comune.sardara.vs.it)

L'iscrizione prevede la partecipazione gratuita alle lezioni e la copertura assicurativa personale. Sarà a carico del beneficiario il costo della visita medica per l'ottenimento del certificato medico per attività "non agonistica".

\*Avranno priorità d'accesso al servizio le persone aventi un'età superiore ai 65 anni