

LO SCOPO DEL PROGETTO

E' quello di evitare l'invecchiamento precoce, migliorare forza ed equilibrio grazie a semplici esercizi che favoriscono il controllo e la gestione delle capacità del singolo individuo, aiutare chi ancora accusa strascichi del virus, per riuscire a tornare all'autonomia fisica pre-Covid. Chiunque sia interessato e desideri iscriversi, può informarsi presso il proprio Comune o tramite le associazioni partner.

ATTIVITÀ E COSTI – Il costo previsto è di 14 euro mensili, più il tesseramento annuale di 10 euro. Il corso è rivolto principalmente a uomini e donne over 65, e agli ultracinquantenni con sintomi persistenti dopo l'infezione da Covid-19. Per poter partecipare bisogna essere muniti di un certificato medico di idoneità e di Green Pass.