



UISP e il Centro Sociale “Il Giardino”,
in collaborazione con il Comune di Figline e Incisa Valdarno

ORGANIZZANO

ATTIVITÀ FISICA IN PALESTRA ALL'APERTO

con l'obiettivo di promuovere la Salute con una corretta e costante attività fisica, rivolta in particolare alle persone adulte e anziane, valorizzando nel contempo uno spazio verde cittadino.

L'attività è stimolata, seguita e assistita da un istruttore UISP qualificato.

Luogo: giardini “Generale Dalla Chiesa”, adiacenti al Centro Sociale.

Date: dal 15 giugno al 31 luglio e dal 4 al 21 settembre 2023.

Giorni: lunedì e giovedì.

Orario: 8.45 - 9.45.

Attrezzistica: scarpe da ginnastica e tappetino. Si consiglia abbigliamento comodo.

Costi: l'attività è gratuita. Per partecipare è necessario essere in possesso della tessera dell'Associazione “Il Giardino” valida per l'anno in corso (costo € 5,00 annui).

Nota: massimo 25 partecipanti. Qualora non si raggiungesse il numero massimo con le prenotazioni, è possibile iscriversi direttamente nei giorni degli incontri.

Iscrizioni e informazioni

Tel.: Il Giardino: **055.9152063**.

Mail: maria.ilgiardino@gmail.com.
giardinoassociazione@gmail.com.

La UISP ricorda che dal 25 settembre ripartiranno i corsi AFA in palestra, presso il Centro Sociale “Il Giardino”, e AFA in acqua, presso la piscina comunale.