



# GRUPPI DI CAMMINO

Il Comune di Cuneo, in collaborazione con il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.) dell'A.S.L. CNI sede di Cuneo realizza, ormai da diversi anni, i gruppi di cammino. E' uno strumento economico e semplice: gruppi di persone si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute. I gruppi sono guidati da un "capofila" così detto "walking leader".

**I percorsi proposti:** lungo il Parco Fluviale e zone campestri intorno alla Città finalizzati alla riscoperta dell'ambiente circostante e della città stessa. Il gruppo varia da un minimo di 10-12 persone ad un massimo di 30 persone. Il camminare insieme ed in modo organizzato può essere uno strumento utile per conoscere nuove persone ed il territorio in cui viviamo.




## QUANDO

Ogni mercoledì e venerdì intorno alle 14,30 nell'arco dell'intero anno. Il programma delle camminate viene pubblicato ogni mese sul sito del Comune di Cuneo ([www.comune.cuneo.gov.it/socio\\_educativo/terza\\_età/iniziativa\\_terza\\_età/Camminare\\_è\\_salute](http://www.comune.cuneo.gov.it/socio_educativo/terza_età/iniziativa_terza_età/Camminare_è_salute)) per informare gli interessati sui luoghi di ritrovo del gruppo, sui percorsi, sugli orari. Il programma è altresì reperibile presso l'Ufficio Relazione con il Pubblico (U.R.P.) del Comune di Cuneo, Via S. Maria o direttamente presso il Settore Socio Educativo e Pari Opportunità in Via Roma, 2.



## COSTI E ATTREZZATURA

Nessuna iscrizione e la partecipazione è gratuita. Abbigliamento consigliato: scarpe da ginnastica e tuta. Utile portarsi l'acqua.

**SI** alla ginnastica a tutte le età

**SI** all'attività fisica come sinonimo di salute e benessere

**SI** all'attività fisica come prevenzione di importanti patologie quali l'ipertensione, il diabete e l'osteoporosi

**SI** alla riduzione dei disturbi cardiovascolari

**SI** alla promessa di impegno con se stessi

**SI** ad uno staff qualificato

**SI** a proposte e pratiche di attività diversificate e personalizzate

**SI** alla fiducia in noi stessi e alle nostre potenzialità

**SI** alla ginnastica insieme agli altri

PIRELLA GÖTTSCHE LOWE



## RIFERIMENTI

**UFFICIO TERZA ETÀ  
SETTORE SOCIO EDUCATIVO E  
PARI OPPORTUNITÀ • VIA ROMA, 2**  
Tel. 0171.444450 • Fax 0171.444420  
[raffaella.rigoni@comune.cuneo.it](mailto:raffaella.rigoni@comune.cuneo.it)

## ORARIO

lunedì • mercoledì • venerdì 8,30 • 12,00  
martedì 8,30 • 16,30  
giovedì 8,30 • 12,00 - 14,30 • 16,30



# IN FORMA

## CON IL COMUNE DI CUNEO

Attività motoria  
per la terza età  
• TRA OTTOBRE 2017 E MAGGIO 2018 •



GRUPPI DI CAMMINO

DANZE DEI FIORI DI BACH

YOGA

GINNASTICA DOLCE



**CORSO DI NUOTO**  
**CORSO DI GYM**  
**IN ACQUA**

I CORSI SARANNO  
ISTITUITI RAGGIUNTO  
IL NUMERO MINIMO  
DI PARTECIPANTI  
(8 ISCRITTI)





# ATTIVITÀ MOTORIA IN PALESTRA

Il Comune di Cuneo in collaborazione con gli enti di promozione sportiva (CSI-Libertas) organizza corsi di attività motoria per la terza età. Queste attività di gruppo sono rivolte a cittadini che ricercano il benessere generale della persona, il mantenimento della forma fisica ed il potenziamento dell'autonomia. L'attività motoria ha finalità preventive rispetto ad alcuni caratteristici problemi della terza età. I corsi sono condotti da istruttori laureati in scienze motorie.



## REQUISITI

- Residenti nel Comune di Cuneo
- Anziani
- Essere in condizione non lavorativa



## DOCUMENTAZIONE DA PRESENTARE

- Modulo di iscrizione
- Versamento su c/c postale n.15783129
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica



## SEDE DEI CORSI E COSTI

I corsi si svolgono a partire dal mese di ottobre 2017 in diverse palestre della città e frazioni. La quota di partecipazione varia a seconda del corso scelto.

**Corsi di Ginnastica Dolce 2 ore la sett.: € 120,00**

**Corso "Le danze dei Fiori di Bach" 1h e 30 la sett.: € 100,00**

**Corso di Yoga 1 h e 30 la sett.: € 100,00**

*N.B Le sedi dei corsi e gli orari potrebbero subire delle variazioni.*



## COME E QUANDO ISCRIVERSI

Le iscrizioni per i corsi 2017/2018 sono aperte dal mese di settembre 2017. E' necessario presentare domanda attraverso apposito modulo che potrà essere ritirato e consegnato presso il Comune di Cuneo - Settore Socio Educativo e Pari Opportunità - Via Roma, 2.

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA	IMPIANTO SPORTIVO	INDIRIZZO	GIORNI	FASCIA ORARIA	DISCIPLINA
Centro Sportivo Italiano (CSI)	Palestrina Scuola Sec. 1° Grado San Rocco	Pzzale Don Mairo, 1 San Rocco Castagnaretta	lun/giov	8,00 - 9,00 9,00 - 10,00	Ginnastica dolce
Centro Sportivo Italiano (CSI)	Padiglione dello Sport	Via Bongioanni, 16	lun/giov	9,00 - 10,00 10,00 - 11,00 11,00 - 12,00	Ginnastica dolce
Libertas	Palestrina Scuola Sec. 1° Grado San Rocco	Pzzale Don Mairo, 1 San Rocco Castagnaretta	gio	16,00 - 17,30	Danze dei Fiori di Bach
Libertas	Palestra Elementari	Via Rocca De' Baldi, 15 B. San Giuseppe	lun/giov	17,30 - 18,30	Ginnastica dolce
Libertas	Palestra Scuola Sec. 1° Grado	Pzzale della Battaglia, 1 M.dell'Olmo	lun	17,30 - 18,30	Ginnastica dolce
Libertas	Palestra Scuola Primaria	Pzzale della Battaglia, 1 M.dell'Olmo	ven	18,00 - 19,00	Ginnastica dolce
Libertas	Residenza per anziani "Sant'Antonio"	C.so Nizza, 89 - Cuneo	merc	9,30 - 11,00	Yoga
Libertas	Padiglione dello Sport	Via Bongioanni, 16 Cuneo	mart/ven	9,00 - 10,00	Ginnastica dolce



# ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA

Il Comune di Cuneo in collaborazione con il Centro Sportivo Roero organizza corsi di attività motoria in acqua e di nuoto che forniscono una valida modalità di prevenzione e di mantenimento della salute fisica dell'individuo. I corsi sono condotti da istruttori della Federazione Italiana Nuoto.



## REQUISITI

- Residenti nel Comune di Cuneo
- Aver compiuto i 70 anni di età



## SEDE DEI CORSI E COSTI

I corsi sono organizzati presso lo Stadio del Nuoto di Cuneo. Quota di partecipazione: blocchi da 10 lezioni abbonamenti da 40 €. Info: 0171/66469.



## COME E QUANDO ISCRIVERSI

Le iscrizioni per i corsi 2017/2018 sono aperte dal mese di settembre presso lo Stadio del Nuoto. Presentare certificato medico per attività sportiva non agonistica.

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA	IMPIANTO	GIORNI	FASCIA	DISCIPLINA
CENTRO SPORTIVO ROERO	Stadio del nuoto Via Porta Mondovi, 7 Cuneo	Lunedì	Ore 10,15 Durata 45 minuti	<b>CORSO DI NUOTO 2017/2018</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1° periodo dal 18.09 al 20.11</li> <li>• 2° periodo dal 27.11 al 12.2</li> <li>• 3° periodo dal 19.2 al 30.4</li> </ul>
		giovedì	Ore 9,30 Durata 45 minuti	<b>CORSO DI GYM IN ACQUA 2017/2018</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1° periodo: dal 21.9 al 22.11</li> <li>• 2° periodo: dal 30.11 al 15.2</li> <li>• 3° periodo: dal 22.2 al 26.4</li> </ul>