

ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA

Il Comune di Cuneo in collaborazione con il Centro Sportivo Roero organizza corsi di attività motoria in acqua 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
- Over 70

DOCUMENTAZIONE DA PRESENTARE

- Modulo di iscrizione e versamento quota
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica

IMPIANTO	GIORNI	FASCIA	DISCIPLINA
Stadio del nuoto Via Porta Mondovì, 7 Cuneo	Giovedì	Ore 9,30 Durata 45 minuti	CORSO DI GYM IN ACQUA 2019/2020 <ul style="list-style-type: none"> • 1° periodo dal 3.10.2019 al 5.12.2019 • 2° periodo dal 9.01.2020 al 12.3.2020 • 3° periodo dal 19.3.2020 al 21.5.2020

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. CN1 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.

COME E QUANDO ISCRIVERSI

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/iniziative_terza_età/Camminare è salute](http://www.comune.cuneo.gov.it/socio_educativo/terza_età/iniziative_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 Comune di Cuneo, Ufficio Terza Età, Settore Personale, Socio Educativo e Appalti in Via Roma, 2. Nessuna iscrizione e la partecipazione è gratuita. Abbigliamento consigliato: scarpe da ginnastica e tuta. Utile portarsi l'acqua.

CUNEO NON DIMENTICA

Partecipazione gratuita. Incontri divulgativi sul tema dell'invecchiamento cognitivo sano e patologico e del benessere dell'anziano.
Info: 349.7283921 • 338.2440006

SETTORE PERSONALE, SOCIO EDUCATIVO E APPALTI
Via Roma, 2 • Tel. 0171.444450
Orario: lunedì • mercoledì • venerdì 8,30- 12,00
martedì 8,30-16,30 • giovedì 8,30-12,00 - 14,30-16,30

CUNEO SKI 2000
A.S.D. LIBERTAS



C S R
CENTRO SPORTIVO ROERO

Fisico Mente

TRA OTTOBRE 2019
E MAGGIO 2020





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 e non solo. 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.



REQUISITI

- Precedenza ai residenti nel Comune di Cuneo
- Anziani e non solo
- Essere in condizione non lavorativa



DOCUMENTAZIONE DA PRESENTARE

- Modulo di iscrizione e versamento quota
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica



SEDE DEI CORSI E COSTI

- I corsi si svolgono a partire dal mese di ottobre 2019 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
- Corsi di Pilates Iscrizione: € 120,00 lezioni bisettimanali della durata di un'ora ciascuna

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

ENTE	IMPIANTO SPORTIVO	INDIRIZZO	GIORNI	FASCIA ORARIA	DISCIPLINA
Cuneo Ski 2000 A.S.D. Libertas	San Rocco Palestrina Sec. 1° Grado	P.zzale Don Marro, 1 San Rocco Castagnaretta	Giovedì	• 16.00-17.30	Danze Fiori di Bach
Cuneo Ski 2000 A.S.D. Libertas	Palestrina Residenza "San'Antonio"	Corso Nizza, 89 Cuneo	Mercoledì	• 9.30-11.00	Yoga
Cuneo Ski 2000 A.S.D. Libertas	BSG (Palestra Scuola primaria)	Via Rocca Dè Baldi, 15 B. San Giuseppe	Lunedì Giovedì	• 17.30-18.30 • 17.30-18.30	Ginnastica dolce
Cuneo Ski 2000 A.S.D. Libertas	Madonna Olmo (Palestra Sec 1° Grado)	P.zzale della Battaglia, 1 M.dell'Olmo	Lunedì Mercoledì	• 17.30-18.30 • 17.30-18.30	Ginnastica dolce
Cuneo Ski 2000 A.S.D. Libertas	Padiglione dello Sport	Via Bongioanni, 16 Cuneo	Martedì Venerdì	• 9.00-10.00 • 9.00-10.00	Ginnastica dolce
Cuneo Ski 2000 A.S.D. Libertas	Padiglione dello Sport	Via Bongioanni, 16 Cuneo	Martedì Venerdì	• 10.30-11.30 • 10.30-11.30	Pilates
CSI	San Rocco C. (Palestrina Scuola Sec. 1° Grado)	P.zzale Don Marro, 1 San Rocco Castagnaretta	Lunedì Giovedì	• 8.00-9.00 • 9.00-10.00 • 8.00-9.00 • 9.00-10.00	Ginnastica dolce
CSI	Padiglione dello Sport	Via Bongioanni, 16 Cuneo	Lunedì Giovedì	• 9.00-10.00 • 10.00-11.00 • 11.00-12.00 • 9.00-10.00 • 10.00-11.00 • 11.00-12.00	Ginnastica dolce