



Parco fluviale
Gesso e Stura



Città di Cuneo

in collaborazione con:



Università degli Studi di Torino
SUISM - Centro Servizi



A.O. S. Croce e Carle
Cuneo

ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE NATURALE



a Piedi Nudi

A PARTIRE DAL 13 GIUGNO
16 LEZIONI, 8 SETTIMANE
MARTEDÌ E GIOVEDÌ

PERCORSO SENSORIALE F'ORMA
Piazzale W. Cavallera 13 - Cuneo



info e prenotazioni:

parcofluviale@comune.cuneo.it



+39 0171 444 501



Il corso è organizzato
in collaborazione
con il Centro Servizi SUISM
dell'Università di Torino

PARTECIPAZIONE
GRATUITA - RISERVATO AD ADULTI OVER
65



ESERCIZIO FISICO IN AMBIENTE NATURALE

a Piedi Nudi

Il **Parco fluviale Gesso e Stura** organizza un corso di **ESERCIZIO FISICO IN NATURA A PIEDI NUDI** per adulti over 65, in collaborazione con il Centro Servizi SUISM - Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie - dell'Università di Torino. Il corso sarà tenuto da un **chinesiologo**, prevede esercizi dedicati alla propriocezione e all'equilibrio, alla deambulazione, alla mobilità articolare e al rinforzo muscolare, per **gruppi di max 10 persone**.

Il calendario prevede 16 lezioni di 1 ora ciascuna per 8 settimane a partire dal 13 giugno (martedì e giovedì).

I partecipanti possono scegliere tra diverse fasce orarie:

al mattino 8.00-9.00 e 9.00-10.00

al pomeriggio 18.00-19.00.

Durante le lezioni saranno raccolte informazioni sugli effetti benefici della camminata a piedi nudi, anche attraverso semplici valutazioni strumentali.

I dati saranno elaborati per la pubblicazione di uno studio sui benefici di quest'attività in natura.

La partecipazione al corso è gratuita.

Si richiede il certificato medico per attività sportiva non agonistica e la massima frequenza possibile alle lezioni.



Interreg



Cofinanziato
dall'Unione Europea

Francia - Italia ALCOTRA

Sens'Action