

ANZIANI IN GIOCO è un progetto sociale che nasce in collaborazione con la Fondazione Cassa di Risparmio di Bologna improntato sugli anziani e sul loro benessere fisico e mentale.

È evidente come lo stile di vita rallentato per gli anziani determini uno stabilizzarsi e, spesso, un aggravamento di abitudini ipocinetiche, che accantonano apprendimenti motori acquisiti, deprivando le aree motorie cerebrali degli schemi motori di base. Se si mescolano l'approccio con la musica e l'attività motoria adattata alla terza età è possibile raggiungere benefici riguardo l'attivazione globale dell'anziano, il senso d'identità, la memoria a breve termine, l'orientamento spazio-temporale, il tono dell'umore e le competenze espressive e re-



LE CLUB ASD
PALESTRA/CORSI/DANZA
BOLOGNA

Ginnastica dolce per anziani • Yoga soft - Corsi per adulti e bambini
Fitness per le mamme • Scuola danza • Scuola karate
Kali filippino • Mamma fit 0-3 anni
Massaggio infantile Aimi • Motoria di base 3-6 anni
Yoga per bambini • Zumba • Balli latino americani
Danza del ventre • Functional • Gag total body

Via Cimician, 4 - Bologna - 347.0526938 - Leclub.bologna.19@gmail.com

lazionali. Il progetto "ANZIANI IN GIOCO" consiste in un'attività motoria completamente gratuita per gli over65, ove presso i locali della palestra le club si cimenteranno in un'attività motoria sotto l'attenta guida di un nostro istruttore sportivo.

Il progetto è completamente gratuito per gli over 65 e proseguirà ancora per tutto il 2022. Un regalo dell'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA LE CLUB PER TUTTA LA CITTA' DI BOLOGNA.