



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**
hic sunt futura



MUOVITI PER LA TUA SALUTE

Move for health

L'Università degli Studi di Udine in collaborazione con il Comune di Udine e il Centro Universitario Sportivo di Udine organizza un'attività di promozione di **sani stili di vita** e invecchiamento in salute, rivolta alle persone **over 65** e con particolare riferimento alla sensibilizzazione rispetto allo svolgimento dell'**attività fisica**, alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e delle cadute nella popolazione anziana e al contrasto alla solitudine e all'isolamento.

DESTINATARI

Persone over 65 residenti nel comune di Udine o comuni limitrofi in grado di muoversi in autonomia, non affetti da particolari patologie del sistema cardiovascolare e muscolo-scheletrico

IN COSA CONSISTE:

si prevede lo svolgimento di attività fisica a corpo libero e con piccoli attrezzi seguiti da istruttori laureati in scienze motorie.

Chi entra nel progetto avrà anche una APP per attività domestica e sarà sottoposto ai test da parte degli esperti dell'Università di Udine

QUANDO

mercoledì e giovedì, turni di 1 ora
ore 9-10; 10-11; 11-12

DOVE

Palazzetto Sportivo Universitario
'A. G. Giumanini' via delle Scienze 100, Udine

INFO UTILI

La partecipazione ai corsi è gratuita, per informazioni e iscrizioni:

move@uniud.it
tel 0432 421761 (lun-giov, 9.30-12.30)

Servizio No alla Solit'Udine del Comune di Udine
Numero Verde: 800 20 19 11