

CHI PUÒ PARTECIPARE

Per partecipare ai corsi occorre essere **residenti nel comune di Piacenza** e avere almeno **60 anni**.

Ciascun utente iscritto ai corsi corrisponderà direttamente al momento dell'iscrizione una **quota individuale di partecipazione di:**

- € 65 se di età compresa tra i 60 e i 65 anni compiuti al momento dell'iscrizione
- € 55 se di età superiore ai 65 anni.

Tutti i corsi di ginnastica dolce prevedono 24 incontri complessivi (12 incontri per l'Idrogym) di due lezioni settimanali, in giorni non consecutivi da ottobre a gennaio.

L'iniziativa, al medesimo costo, sarà ripetuta da febbraio a maggio 2020.

Sono tante le iniziative dedicate ai piacentini che appartengono alla terza età organizzate dal Comune di Piacenza. L'intento è quello di aiutare a contrastare l'isolamento, la solitudine, favorendo uno stile di vita più sano e facilitando la socializzazione.

Oltre ai corsi di **attività fisica** presentati in questa pubblicazione, l'ufficio Attività socio-ricreative organizza **visite guidate**, in luoghi di particolare interesse artistico, storico e sociale, eventi culturali e d'intrattenimento, per coinvolgere chi è interessato a conoscere meglio la propria città e le tradizioni di un tempo.

Per ogni informazione e per conoscere i dettagli è possibile contattarci ai recapiti sotto indicati.

Ufficio Attività socio-ricreative

Orari: dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 12.30
via Taverna, 39 - 0523.492724-492743
socioricreative@comune.piacenza.it
www.comune.piacenza.it



COMUNE DI PIACENZA

ATTIVITÀ MOTORIA PER LA TERZA ETÀ

2019-2020

**UN'OPPORTUNITÀ PER STARE INSIEME
E RITROVARE CONFIDENZA
NEI MOVIMENTI DEL PROPRIO CORPO**



**CENTRO
STORICO**

**FARNESIANA
S. LAZZARO**

CSI • Lomazzo • Via Giordani, 35

Martedì/Giovedì 9-10 10-11 11-12

Uisp • Alberoni • Via Alberoni, 49

Lunedì/Giovedì 18-19

Uisp • Lomazzo • Via Giordani, 35

Lunedì/Venerdì 9-10 10-11 11-12

Uisp • Tulipano • Via Cantarana, 10

Martedì/Venerdì 14.30-15.30

Activa • Farnesiana • Via G. Di Vittorio

Martedì/Giovedì 14.30-15.30

Lunedì/Venerdì 9-10 11-12

Uisp • De Amicis • Str. Farnesiana, 32

Lunedì/Giovedì 18-19

Uisp • Farnesiana • Via G. Di Vittorio

Martedì/Giovedì 9-10 10-11 11-12

Uisp • Mortizza • Strada di Mortizza

Martedì/Giovedì 19-20

**Piacenza Volley • Oratorio S. Lazzaro
Via E. Parmense, 67**

Martedì/Venerdì 10-11

Uisp • Sala Svezia • Via Pallastrelli (ang. via Trivioli)

Martedì/Giovedì 11-12

**DANZA
TERAPIA**

**VIALE DANTE
BELVEDERE**

**BESURICA
VIA P. CELLA**

Uisp • Istituto yoga • Via Raffaello, 23

Lunedì/Giovedì 8.45-9.45 10-11

YOGA

Uisp • Casali • Via Piatti, 3

Lunedì/Venerdì 17.15-18.15

Uisp • N.S. Lourdes • Via Damiani, 6

Martedì/Giovedì 15-16

Uisp • Palestra • Via N. Rocca, 76

Lunedì/Mercoledì 10-11

Rocca • Besurica • Via Turati 2/D

Lunedì/Giovedì 9.30-10.30 10.30-11.30

Martedì/Venerdì 9.30-10.30 10.30-11.30

Aics • Due giugno • Via Raffaello, 17

Mercoledì/Venerdì 17-18

Aics • Raffalda • Via Casella, 4

Lunedì/Venerdì 10.20-11.10 11.10-12

IDROGYM

Activa • Raffalda • Via Casella, 4

Lunedì/Venerdì 13-13.50

IDROGYM

Uisp • Mercurio • Via Campesio, 6

Martedì/Venerdì 8.30-9.30 9.30-10.30
10.30-11.30

Martedì/Giovedì 14.30-15.30 15.30-16.30

Lunedì/Giovedì 10.45-11.45

Lunedì/Venerdì 15.30-16.30

PER ISCRIVERSI

Piacenza Volley (Tel. 331.3033395)

Contattare telefonicamente il numero 3313033395.

Activa (Tel. 0523.579145)

Presso il Centro sportivo Farnesiana (via di Vittorio): dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 20.

Presso la piscina Raffalda (via Casella 4): lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 9.30 alle 20, martedì e giovedì, dalle 12 alle 20.

Uisp (Tel. 0523.716253)

Presso la sede Uisp (via Martiri della Resistenza 4): giovedì e venerdì, dalle 9.30 alle 12, mercoledì e venerdì dalle 15 alle 18.

Aics (Tel. 340.4704660)

Presso la sede Aics (via Fiorini 1/B): da lunedì a venerdì dalle 9.30 alle 12

Csi (Tel. 0523.335882)

Presso la sede Csi (via San Sepolcro 15): dal lunedì al sabato, dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 19.

Con l'avvio dei corsi, è possibile iscriversi alla palestra Lomazzo (via Giordani 35): martedì e giovedì, dalle 9 alle 12.

Centro riabilitativo Rocca (0523.713165)

Presso la palestra Rocca (via Turati, 2/D): da lunedì a venerdì, dalle 8 alle 12 e dalle 14 alle 20

