

APERTE ISCRIZIONI CORSI: Attività Fisica Adattata (AFA) 2022-2023 - Ben-Essere ASD APS

Per ulteriori informazioni ed iscrizioni rivolgersi al servizio sociale.

I Corsi AFA: cosa sono:

AFA vuol dire Attività Fisica Adattata.

È un programma di attività fisica di gruppo, composta da esercizi specifici per prevenire l'insorgenza e/o il peggioramento di malattie croniche.

In base al progetto AFA della Regione Liguria, i programmi AFA sono coordinati dalle ASL liguri, le quali hanno la responsabilità di formare gli istruttori, promuovere i corsi controllandone la qualità e monitorare periodicamente la salute di coloro che vi partecipano.

Chi può partecipare ai corsi

Tutte le persone adulte: la partecipazione ai corsi non ha in pratica nessuna limitazione fisica perché l'attività svolta è molto leggera. Inoltre le controindicazioni sono poche e, se presenti, sono valutate dal personale medico della ASL4 Chiavarese con cui la Ben-Essere ASD ha un accordo di collaborazione.

Quali sono i costi di partecipazione

Il corso è a carico dell'utente ma i costi sono molto contenuti: **20 € all'anno di iscrizione**, comprensiva di assicurazione obbligatoria e **circa 2,5 €/ora** il costo di frequenza, in base anche alla tipologia del corso. E' prevista la **gratuità** per chi ha l'ISEE Ordinario non superiore a 12.000 €.

Ulteriori notizie

- Gli istruttori sono laureati in scienze motorie e/o fisioterapia
- I corsi si svolgono in gruppo

Raccomandazioni per l'utente

Il corso ha efficacia solo se viene frequentato con costanza e gradualità: i migliori risultati cominciano ad aversi dopo uno/due mesi di pratica senza forzare i ritmi.

Saltare le sedute o forzare i ritmi può essere controproducente per il risultato dell'attività

Sedi e riferimenti

1. **Borzonasca:** telefona a **Matteo, 340 7579443**
2. **Carasco:** telefona a **Matteo, 340 7579443**
3. **Casarza Ligure:** telefona a **Debora, 340 0905611** o a **Nikla, 349 5434935**
4. **Castiglione Chiavarese:** telefona a **Ermanno, 348 5754066**
5. **Chiavari:** telefona a **Patrizia, 335 5252637** o a **Simona, 345 8580391**
6. **Cicagna:** telefona ad **Anna, 340 3908132**
7. **Cogorno:** telefona a **Matteo, 340 7579443**
8. **Lavagna:** telefona a **Patrizia, 335 5252637** o a **Simona, 345 8580391**
9. **Nè:** telefona a **Beatrice, 346 4159628**
10. **Rapallo:** telefona a **Lando, 0185 699308** o **338 4461115**
11. **Santa Margherita Ligure:** telefona a **Giacomo, 328 0117866**
12. **Sestri Levante:** telefona a **Beatrice, 346 4159628** o a **Debora, 340 0905611** o a **Matteo 392 5071160**
13. **Varese Ligure:** telefona a **Nikla, 349 5434935**