

PROGRAMMA AFA 2019-20 ASD SPORTIVAMENTE



Con Settembre sono riaperti i corsi di Attività Fisica Adattata; i gruppi si sono di nuovo costituiti; alla Stazione Leopolda di Pisa, a Migliarino c/o il Centro ASBUC, a Navacchio c/o RSA Remaggi , a Calci c/o palestra Ex libertas, A Pontedera c/o il centro Poliedro

Ricordiamo che AFA è un'ottima ginnastica di mantenimento, ha l'obiettivo di mantenere nel tempo le autonomie fisiche e motorie dei partecipanti incidendo positivamente anche su livello di socializzazione e condivisione di gruppo.

Sia nei gruppi di AFA Bassa che Alta disabilità la Prevenzione è parola chiave ; prevenzione della comparsa di dolori per la bassa disabilità, prevenzione delle cadute per AFA OTAGO, prevenzione dall'isolamento, aggravamento e progressione della malattia per le malattie progressive e croniche di natura neurodegenerativa dell'Alta disabilità.

Dopo 15 anni di esperienza sul territorio , Sportivamente e Tartaruga, hanno aumentato corsi e sedi cercando sempre più di dare risposte adeguate ai cittadini "fragili".

Di seguito orari e sedi, ci sono ancora posti disponibili ; per accedere al AFA bassa disabilità presentarsi dal proprio medico di famiglia, per accedere all'AFA alta disabilità è necessario invio da parte di Medico Specialista e/o della Riabilitazione.

Ricordiamo che gli operatori sono tutti Fisioterapisti.

PISA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9.00-10.00			AFA ALTA DIS Neurodegenerativi		AFA ALTA DIS Neurodegenerativi
10.00-11.00			AFA ALTA DIS Parkinson		AFA ALTA DIS Parkinson
11.00-12.00			AFA ALTA DIS Ictus		AFA ALTA DIS Ictus
NAVACCHIO	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
14.30-15.30	AFA ALTA DIS Ictus		AFA ALTA DIS Ictus		
15.30-16.30	AFA ALTA DIS Parkinson		AFA ALTA DIS Parkinson		
16.30-17.30	AFA ALTA DIS Neurodegenerativi		AFA ALTA DIS Neurodegenerativi		
MIGLIARINO	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9.00-10.00		AFA BASSA DISABILITA ARTROSI IPOMOBILITA	AFA BASSA DISABILITA ARTROSI IPOMOBILITA	AFA BASSA DISABILITA ARTROSI IPOMOBILITA	AFA BASSA DISABILITA ARTROSI IPOMOBILITA
10.00-11.00			AFA ALTA DIS Parkinson		AFA ALTA DIS Parkinson
11.00-12.00			AFA ALTA DIS Parkinson		AFA ALTA DIS Parkinson
16.30-17.30	AFA ALTA DIS Neurodegenerativi	16.00-17.00 AFA BASSA DISABILITA ARTROSI IPOMOBILITA	AFA ALTA DIS Neurodegenerativi		
17.30-18.30				AFA BASSA DISABILITA ARTROSI IPOMOBILITA	
CALCI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
8.45-9.45		AFA BASSA DISABILITA IPOMOBILITA		AFA BASSA DISABILITA IPOMOBILITA	
PONTERA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9.00-10.00	AFA ALTA DIS Neurodegenerativi	AFA ALTA DIS Ictus	AFA ALTA DIS Neurodegenerativi	AFA ALTA DIS Ictus	
10.00-11.00	AFA ALTA DIS Parkinson	AFA ALTA DIS Parkinson	AFA ALTA DIS Parkinson	AFA ALTA DIS Parkinson	
11.00-12.00	AFA ALTA DIS Ictus	AFA ALTA DIS Neurodegenerativi		AFA ALTA DIS Neurodegenerativi	
12.00-13.00	AFA BASSA DISABILITA	OTAGO	AFA BASSA DISABILITA	OTAGO	

