



# MUOVERE IL CORPO E LA MENTE FA SEMPRE BENE

DA SETTEMBRE RIPRENDE L'APA

**Lunedì 9 settembre** riparte l'APA!

**CHE COS'È L'APA?** L'APA (Attività Fisica Avanzata) non è un corso di ginnastica, ma un'opportunità per svolgere in compagnia esercizi di movimento e giochi di stimolazione cognitiva, adatti alle caratteristiche di ciascun anziano.

**DOVE E QUANDO?** Nella **palestra di Via Roma**:

- LUNEDÌ dalle 10:30 alle 11:30
- MERCOLEDÌ dalle 11:00 alle 12:00
- VENERDÌ dalle 10:30 alle 11:30

**ISCRIZIONE** Gli accessi hanno **numero limitato**, è necessario **iscriversi** con l'operatrice del progetto **presso la palestra** nelle seguenti giornate:

- Mercoledì 4/09 orario 10-12
- Venerdì 6/09 orario 10-12

**QUOTA DI ISCRIZIONE** È possibile iscriversi a:

- **1** incontro settimanale al costo di **€25**
- **2** incontri settimanali al costo di **€50**