

# APA - ATTIVITA' FISICA ADATTATA

per persone dai 65 anni in su,  
residenti nel comune di NOVIGLIO



## UN PERCORSO GRATUITO DI MOVIMENTO PER FAVORIRE AUTONOMIA E BENESSERE

L'APA è un programma di attività motoria dedicato a gruppi di anziani, residenti nel territorio di NOVIGLIO.

Non è un semplice corso di ginnastica, ma un'occasione per condividere momenti di movimento e giochi di stimolazione cognitiva, adatti a ciascun anziano. **Le attività sono guidate da uno Specialista in Scienze Motorie.**

### QUANDO

Martedì, dalle 14:00 alle 15:00

Venerdì, dalle 9:15 alle 10:15

### DOVE

Presso il Circolino, di fianco alla Chiesa

### ISCRIZIONI

Vi aspettiamo il **14 APRILE** presso il Circolino, dalle ore 10 alle ore 12, per formalizzare l'iscrizione. L'accesso è gratuito.



Comune di Noviglio



Fare Famiglia  
ETS



Il Cedro  
ANZIANI E FAMIGLIE