SPORTpiù CITY CLUB
Movimento | Salute | Benessere

BERGAMO CITTÀ DEI MILLE
COMUNE DI BERGAMO

BERGAMO 2027 Città Europea dello Sport

MOVIMENTO
BENESSERE
COMUNITÀ

LONGEVITY MOVE

IL BENESSERE NON HA ETÀ

Un percorso dedicato agli over 65 di Bergamo che desiderano tornare a muoversi, mantenersi attivi e migliorare il proprio benessere attraverso un'attività graduale, sicura e guidata da professionisti.

100% GRATUITO
PROGETTO FINANZIATO DAL COMUNE

DAL 16 NOVEMBRE
10 incontri:
8 lezioni pratiche e 2 valutazioni BioAge per monitorare i tuoi progressi.

POSTI LIMITATI

1 INCONTRO A SETTIMANA

POTRAI SCEGLIERE TRA DUE ATTIVITÀ SPECIFICHE

LONGEVITY POOL

Un'attività in acqua che sfrutta le caratteristiche dell'ambiente acquatico per lavorare in modo graduale su mobilità, coordinazione e benessere generale

LONGEVITY PILATES

Un percorso a corpo libero che pone l'attenzione a mobilità, postura, equilibrio, flessibilità e controllo del movimento.

SCOPRI LA TUA BIOAGE

Durante la prima lezione, ogni partecipante svolgerà una valutazione supportata dall'intelligenza artificiale.
Semplici test di forza, resistenza, mobilità e flessibilità permetteranno di conoscere la propria BioAge e valutare scientificamente i risultati ottenuti prima e dopo il corso.

COME PARTECIPARE

Se hai più di 65 anni, sei residente a Bergamo e sei inattivo da tempo, inquadra il QRCODE e compila la tua richiesta*

*Verrà data priorità alle domande di chi si prende cura di un familiare e delle persone tesserate presso i CTE della città.

ASSESSORATO
ALLE POLITICHE
SOCIALI,
LONGEVITÀ,
SALUTE, SPORT

più movimento più vita