



Comunicato stampa

Lonato del Garda, 09 settembre 2015

Iscrizioni aperte: riparte il corso di attività motoria per la terza età

Iscrizioni aperte fino al 18 settembre. Riparte a ottobre il **corso di attività motoria per la terza età**, organizzato dall'Assessorato ai Servizi sociali di Lonato del Garda per i residenti, che potranno scegliere tra il primo e il secondo turno, il martedì e il venerdì fino a maggio 2016.

«L'Assessorato ai Servizi sociali – afferma l'assessore **Michela Magagnotti** – conferma la proposta della ginnastica dolce per la terza età con la convinzione che l'attività motoria è importante sia per i ragazzi che per gli adulti e, in particolare, per gli over 60. Muoversi bene infatti aiuta a mantenere e migliorare le funzionalità del proprio corpo, grazie agli esercizi mirati, favorisce il benessere psico-fisico e la socialità, attraverso l'attività di gruppo, che diviene uno stimolo in più a partecipare».

Il corso inizierà il prossimo 2 ottobre e si concluderà il 31 maggio 2016. Sono stati pensati **due turni**, da massimo venticinque iscritti ciascuno, che si terranno presso la scuola media "C.Tarello" di Lonato, secondo i seguenti giorni e orari:

- il **martedì pomeriggio**, dalle 15 alle 16 il primo turno e dalle 16 alle 17 il secondo turno;
- il **venerdì pomeriggio**, dalle 15 alle 16 il primo turno e dalle 16 alle 17 il secondo turno.

Gli interessati al corso dovranno presentare al momento dell'iscrizione il **certificato medico attestante l'idoneità all'attività sportiva non agonistica**. È confermata anche quest'anno la collaborazione con il Centro di medicina dello sport per le visite e il rilascio di tale certificato. Basterà prenotare la visita medica all'atto dell'iscrizione.

La **quota di iscrizione** al corso è di 65 euro a persona (tessera e assicurazione incluse). **Info e iscrizioni** presso l'Ufficio servizi sociali del Comune di Lonato del Garda, in piazza Martiri della libertà 12, fino al 18 settembre, da lunedì a venerdì dalle 9 alle 13 (tel. 030 91392242, servizisociali3@comune.lonato.bs.it).