

CAMMINI-AMO IL PARKINSON

Ognuno al suo passo, ma sempre Insieme!

Il nostro progetto vuole essere uno strumento complementare per il benessere psico-fisico di chi è affetto da malattia di Parkinson e via per una minor percezione della malattia.

LA NOSTRA PROPOSTA SI COMPONE DI:

Incontro di Nordic Walking



La camminata con i bastoncini come valido aiuto per:

- migliorare la lunghezza del passo,
- percorrere più distanza, tenere il ritmo
- migliorare l'equilibrio, la postura e la coordinazione
- favorire l'oscillazione degli arti superiori
- ridurre le cadute
- relazionarsi con l'ambiente esterno e gli altri.

**OGNI MERCOLEDÌ ALLE ORE 10:30 PRESSO IL SALONE
DELL'ORATORIO DI VIA LOCATELLI, 1 - VERGIATE**

Incontro outdoor/indoor di "Riattivazione Motoria"

Attività fisica adattata adeguata alle singole capacità motorie, composta da tutta una serie di esercizi con lo scopo di prevenire, mantenere e, ove possibile, migliorare i vari deficit motori.

Alcuni dei benefici:

- mobilizzazione e tonificazione
- stazione eretta, postura
- deambulazione
- coordinazione, respirazione, equilibrio
- socializzazione



**Con il patrocinio del
Comune di Vergiate**

**A PARTIRE DAL
10 MAGGIO 2023**



UNA PROPOSTA
A.S.D. MCUBE
SMART FITNESS

Tel. 347-1272965 - m.cube.sfg@gmail.com - www.tic.it/gallarate.com
www.facebook.com/MCubeSmartFitness



Associazione Nordic Walking Italia

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI
M-Cube Smart Fitness
MONICA RE GARBAGNATI 347 - 036.02.58**