



Società
Alpina
Friulana

sezione
UDINE
del CAI^{ODV}



*nell'ambito del progetto del Gruppo Seniores
"Mantenersi attivi in salute: Seniores in montagna"*

SENIORES IN MOVIMENTO: preparazione invernale per il cammino in montagna

ottobre 2024 - febbraio 2025

Nell'ambito del progetto "Mantenersi attivi in salute: Seniores in Montagna" il Gruppo Seniores della Società Alpina Friulana organizza l'iniziativa "Seniores in movimento: preparazione invernale per il cammino in montagna".

L'attività propone un approccio di mantenimento e potenziamento delle funzioni motorie per contrastare la normale diminuzione della potenza muscolare e favorire la mobilità delle articolazioni che sono le basi per prevenire incidenti e restare in buona salute.

DOVE

Udine, Palestra del Liceo Copernico in via Renati

QUANDO

dal 1° ottobre 2024 al 27 febbraio 2025, ogni martedì e giovedì dalle ore 20:15 alle 21:15 (escluse festività del calendario scolastico regionale)

ISTRUTTORE

Prof.ssa Laura Boeri, laureata in scienze motorie e con oltre 15 anni di esperienza nei corsi di ginnastica di gruppo

PREZZO

€ 110

ISCRIZIONI

Online attraverso il sito www.alpinafriulana.it/inmovimento o rivolgendosi allo Sportello Saf

l'attività è rivolta ai soci CAI in regola con il tesseramento

per info e particolari necessità

segreteria@alpinafriulana.it
seniores@alpinafriulana.it

www.alpinafriulana.it
tel. 0432 504290

ci trovate a
Udine, via Brigata Re 29 33100

con il sostegno di



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA