



COMUNE DI VEGLIE

Provincia di Lecce

ASSESSORATO A WELFARE E POLITICHE DEL BENESSERE SOCIALE

“AVANZANDO IN FORMA: CONTRASTIAMO L'INVECCHIAMENTO!”

Corso di ginnastica dolce per cittadini over 60

Si rende noto

Il Comune di Veglie lancia un nuovo progetto rivolto ai cittadini *over 60* per incentivare l'attività fisica e promuovere un invecchiamento sano e attivo.

L'iniziativa si propone di:

- Aumentare la stabilità e al contempo riduzione del rischio di incidenti domestici o cadute;
- Migliorare la flessibilità e la forza muscolare, preservando l'equilibrio e la coordinazione aiutando a ritrovare o mantenere la forma fisica;
- Regolare la pressione arteriosa;
- Correggere posture errate che possono causare dolore e fastidi;
- Ritardare l'instaurarsi o il progresso di alcune malattie metaboliche, ossee e cardiovascolari;
- Stimolare le funzioni cerebrali e previene il declino cognitivo.

Il corso sarà tenuto da istruttori qualificati dell'Associazione Sportiva Dilettantistica EVOLUTION SPORT E FITNESS di Veglie.

Saranno inoltre organizzate 2 giornate con un Biologo Nutrizionista specializzato in nutrizione di base, nutrizione clinica e nutrizione sportiva, al fine di sensibilizzare i partecipanti ad uno stile di vita sano e ad una corretta alimentazione.

Di seguito i dettagli:

- Periodo: 10 dicembre 2025 – 10 giugno 2026
- Costo: esclusivamente quota di iscrizione € 30,00 per tutta la durata del corso, comprensiva di copertura assicurativa e tappetino e/o telo personalizzato
- Frequenza: 2 incontri settimanali (indicativamente mercoledì e venerdì, tra le 15.30 e

le 17.30)

- Durata delle sessioni: 60 minuti
- Sede: Centro Diurno di Via IV Novembre
- Requisiti: età pari o superiore a 60 anni **residenti** nel comune di Veglie.
- Abbigliamento e attrezzatura: fornirsi di pantalone ginnico, t-shirt e asciugamano.
- Produrre regolare Certificato Medico di idoneità alla Pratica Sportiva di tipo “Non Agonistico”.

A fine corso verrà rilasciato attestato di partecipazione.

Le iscrizioni si terranno direttamente presso la “Palestra Asd Evolution Sport e Fitness”
in via Caracciolo n°14, nei seguenti giorni:

- Mercoledì dalle 15.00 alle 19.00
- Venerdì dalle 15.00 alle 19.00

Per maggiori informazioni:

Dott.ssa Cinzia MARGARITO

0832 1770210

Prof. Mirko PISANÒ

388 3658172

L'Assessore a Welfare e Politiche del Benessere Sociale

Maurizio SPAGNOLO

La Sindaca

Dott.ssa Mariarosaria DE BARTOLOMEO