

**Città  
Sane  
in  
movi  
men  
to!**

**ATTIVITÀ PROMOZIONALE  
SETTORE BENESSERE**

**Giornata Mondiale  
Della Salute OMS  
domenica 7 aprile 2019**

Modena - insieme alle altre 70 città italiane della Rete - promuove l'attività motoria in tutte le sue varianti per gli effetti positivi che questa ha sulla salute fisica, psichica e relazionale delle persone, oltre che per i benefici ambientali connessi

*Le attività si svolgeranno in vasca a 32° C, 110 cm di profondità e verranno tenute da personale qualificato nell'Attività Fisica Adattata (AFA)*

**PROGRAMMA DELLA GIORNATA**  
**Attività in Acqua dalle 8.45 alle 18.30**

- ore 8.45 - 9.30 **FIBROMIALGIA**  
tecniche di rilassamento ed esercizi specifici in acqua
- ore 9.30 - 10.15 **PATOLOGIE ARTICOLARI CRONICHE** attività fisica adattata per gli anziani
- ore 10.15 - 11.15 **LOMBALGIA CRONICA**  
ACQUAMATWORK: 30 minuti pilates palestra  
+ 30 minuti acquapilates:
- ore 11.15 - 12.00 **LOMBALGIA CRONICA**  
ACQUAPILATES
- ore 15.30 - 16.15 **PARKINSON**  
ATTIVITÀ FISICA ADATTATA
- ore 15.30 - 18.30 **LOMBALGIA CRONICA**  
NUOTO ANTALGICO
- ore 15.30 - 18.30 **SINDROMI MUSCOLO - TENSIVE:** tecniche di rilassamento e  
MASSAGGIO OLISTICO in acqua calda

**PER PRENOTARE LE SEDUTE**  
**TEL. 059 373337 oppure**  
**[benessere@piscinepergolesi.net](mailto:benessere@piscinepergolesi.net)**

**PERGOLESÌ**  
PISCINE & BENESSERE