



Azienda USL zona
Fiorentina S-E



Comitato di Firenze
Del. Valdarno

Corsi di Ginnastica AFA

Attività Fisica Adattata

Martedì-Giovedì ore 9-9,55 e 9,55-10,50
dal 6 ottobre 2026

Costi: € 60,00 per 20 lezioni trimestrali
€ 12,00 per la tessera annuale UISP

Ginnastica Posturale

Martedì-Giovedì ore 10,50-11,45
dal 6 ottobre 2026

Costi: € 70,00 per 20 lezioni trimestrali
€ 12,00 per la tessera annuale UISP
(con certificato medico)

presso la **Biblioteca/-Emeroteca comunale di Reggello**

Organizzazione: due ore la settimana, 20 ore a ciclo, dal 6 ottobre 2026

Istruttrice: Samila Ferrini, laurea magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Palestra: presso la biblioteca/Emeroteca, v. Berlinguer 2

Iscrizioni e informazioni: presso la biblioteca-Emeroteca comunale nei giorni e orari della ginnastica, o telefonando a Samila: 3317466868 o a Francesco Giovanni de Razza: 3355419210, delegato UISP Valdarno

Note: per l'AFA non è richiesta la certificazione medica, ma è necessario prenotare una valutazione funzionale AFA telefonando al CUP metropolitano: 055 54 54 54 o presso le farmacie abilitate. Per la Ginnastica Posturale è necessario il certificato medico per attività sportiva NON agonistica rilasciato dal proprio medico.

Cos'è l'AFA

L'AFA-Attività Fisica Adattata, è un programma promosso dalla Regione Toscana in collaborazione con l'Azienda USL Toscana Centro e le Società della Salute.

E' un'attività fisica non sanitaria, di gruppo, per tutte le persone, socializzante; è costituita da semplici ma importanti esercizi per promuovere la Salute e per prevenire malattie.

Molti studi hanno dimostrato come uno stile di vita sedentario influisca in modo determinante ad aggravare il processo disabilitante tipico delle malattie croniche.