

## Invito al programma di Attività Fisica Adattata (AFA)

Si invita  
il Sig./la Sig.ra.....  
nat..a.....  
Il giorno.....  
a frequentare un corso AFA per

- Ipomobilità
- Prevenzione osteoporosi
- Artrosi
- Mal di schiena
- Altro

da indicare.....  
.....

Data.....

Firma leggibile del Medico di Famiglia  
.....



Per informazioni  
tel. 0585 496911  
da lunedì a venerdì  
dalle 8 alle 18  
[www.usl1.toscana.it](http://www.usl1.toscana.it)

**ZONA DISTRETTO DELLE APUANE  
SOCIETÀ DELLA SALUTE  
DELLA LUNIGIANA**

Unità Operativa Recupero  
e Riabilitazione Funzionale  
Unità Operativa Medicina dello Sport

**AZIENDA USL1 MASSA E CARRARA**



**ATTIVITA' FISICA  
ADATTATA  
(AFA)**

**LA PREVENZIONE TI AIUTA**

## Attività Fisica Adattata

Per AFA si intendono programmi di esercizi non sanitari, svolti in gruppo, predisposti per cittadini con patologie croniche, finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.

**I programmi sono destinati ai cittadini adulti e anziani residenti nell'ambito territoriale dell'Azienda USL1 di Massa e Carrara, in condizioni di salute stabili** per assenza di malattia acuta o con riduzione delle capacità funzionali da condizione cliniche pregresse con esiti funzionali stabilizzati. **L'attività fisica adattata è mirata, in particolare, a prevenire artrosi, mal di schiena, ipomobilità, osteoporosi e ad impedire la progressione di tali patologie.**

La proposta per l'accesso ai programmi AFA può essere effettuata dal medico di medicina generale o dal medico specialista. Non è necessaria una certificazione medica, ma costituirà documento di accesso al servizio il modello accluso a questo volantino, opportunamente compilato. **Le sedute di esercizio devono avere durata di un'ora, con frequenza di due o tre volte alla settimana.**

**La tariffa indicativa è di euro 2,50 ad accesso per i programmi svolti in piscina o per situazioni particolari (ad esempio nel caso di zona disagiata) e di euro 2,00 negli altri casi,** con modalità di pagamento mensile. Sono ammessi minimi scostamenti in relazione all'offerta o a particolari caratteristiche locali. Sono inoltre a carico del partecipante gli oneri assicurativi obbligatori e i costi di trasporto.

## Palestre Zona delle Apuane

**Club 54**, Via Carlo Fontana 9, Carrara, tel. 0585 73732

**Heavy Work**, V.le D. Zaccagna 16, Marina di Carrara, tel. 328 6685456

**Jump Wellness & Fitness**, Via Campiglia 24/B, Carrara, tel.0585 844737- fax 0585 847813

**Fisiodinamic**, Via Don Minzoni 11, Carrara, tel. 0585 74702

**Olimpic Club 2001**, V.le G. Galilei 131, Marina di Carrara, tel. 0585 631311

**Palestra Comunale**, Bedizzano, tel. 339 2233214

**Palestra M 34**, Via Fabbriotti 30, Marina di Carrara, tel. 0585 633318

**Piscina Comunale**, V.le C. Colombo/V.le Amerigo Vespucci, Marina di Carrara, tel. 0585 632000 - 339 2233214

**Palestra Istituto Comprensivo "A. Manzoni"**, Viale Malaspina, Caniparola di Fosdinovo

**Palestra Polivalente**, loc. Fosso, Fosdinovo

**Alteta – Palestrina Scuola Elementare**, Via Casellotto di Sotto 25 Massa, tel 347 8553712

**Palestra Centro Aggregativo del Casone**, Via Fiume, Marina di Massa, tel. 347 8553712

**Palestra Ecole de Gymnastique**, Largo Matteotti 32, Massa, tel. 347 8448056- 0585 256050, fax 0585 819088

**Palestra Scuola Elementare**, Via Fiume, Marina di Massa, tel. 347 8553712

**Palestra Sport Club New Energy**, Via delle Pinete 32, Marina di Massa, tel. 0585 246684

**Polisportiva Alpi Apuane**, Via La Salle 13, Massa, tel. 0585 499327 fax 0585 43678

**Palestra Scuola Media Giorgini**, Via Carlo Sforza, Montignoso, tel. 348 2689299

## Palestre Zona della Lunigiana

**Kinemove Center**, Via Veterani dello Sport, Pontremoli, tel. 0187 832581- 338 8015959

Per informazioni relative ai programmi AFA nelle strutture che seguono telefonare al referente sig. Paolo Gabelloni 348 2801657

**Locali centro Alzheimer**, Villafranca

**Locali della parrocchia**, Terrarossa

**Locali della parrocchia**, Comano

**Locale ex scuola elementare**, Tavernelle

**Oratorio**, Pallerone

**Palestra comunale Arpiola**, Mulazzo

**Palestra comunale**, Bagnone

**Palestra comunale**, Tresana-Barbarasco

**Palestra comunale**, Licciana Nardi

**Palestra Lynea**, Piazza Abbazia, Aulla, tel. 0187 420691

**Sala consigliare**, Podenzana

**Scuola elementare**, Monti

Per informazioni relative ai programmi AFA nelle strutture che seguono telefonare al referente sig. Giovanni Arcangeli 320 4313441

**Ex sala AVIS**, Via Borgo, Gagnola

**Ex scuola**, Loc. Margine, Mezzana

**Palazzetto dello sport**, Piazza Garibaldi, Fivizzano

**Palestra**, Via Provinciale, Loc. Logino, Monzone

**Sala parrocchiale**, Via Provinciale, Rometta

**Sala parrocchiale**, Via Castello, Soliera

**Struttura privata**, Via Provinciale, Moncigoli