



Attività Fisica Adattata

Per un corretto stile di vita



CHE COS'È?

È un'attività fisica non riabilitativa di mantenimento e prevenzione.

A COSA SERVE?

Facilita l'acquisizione di corretti stili di vita attraverso esercizi fisici svolti in gruppo, in strutture idonee, come palestre o piscine. Se svolta in modo costante, mantiene gli effetti positivi della fisioterapia e assicura benefici psico-fisici.

A CHI È RIVOLTA?

È rivolta a tutte le persone over 18 a cui è stata prescritta. In particolare, è consigliata a chi ha problemi:

- muscolo-scheletrici
- neuro-muscolari
- cardiovascolari
- dismetabolici

COME ACCEDERE?

Si può accedere ai programmi di **Attività Fisica Adattata** su indicazione del proprio Medico di Medicina Generale o di uno specialista dell'ASST Cremona; scegliendo uno dei centri che ha aderito al progetto dell'ASST di Cremona.



Per maggiori informazioni: dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it



Inquadra il codice QR qui accanto per visualizzare l'elenco delle palestre aderenti all'iniziativa.

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ASST Cremona

ATS Val Padana