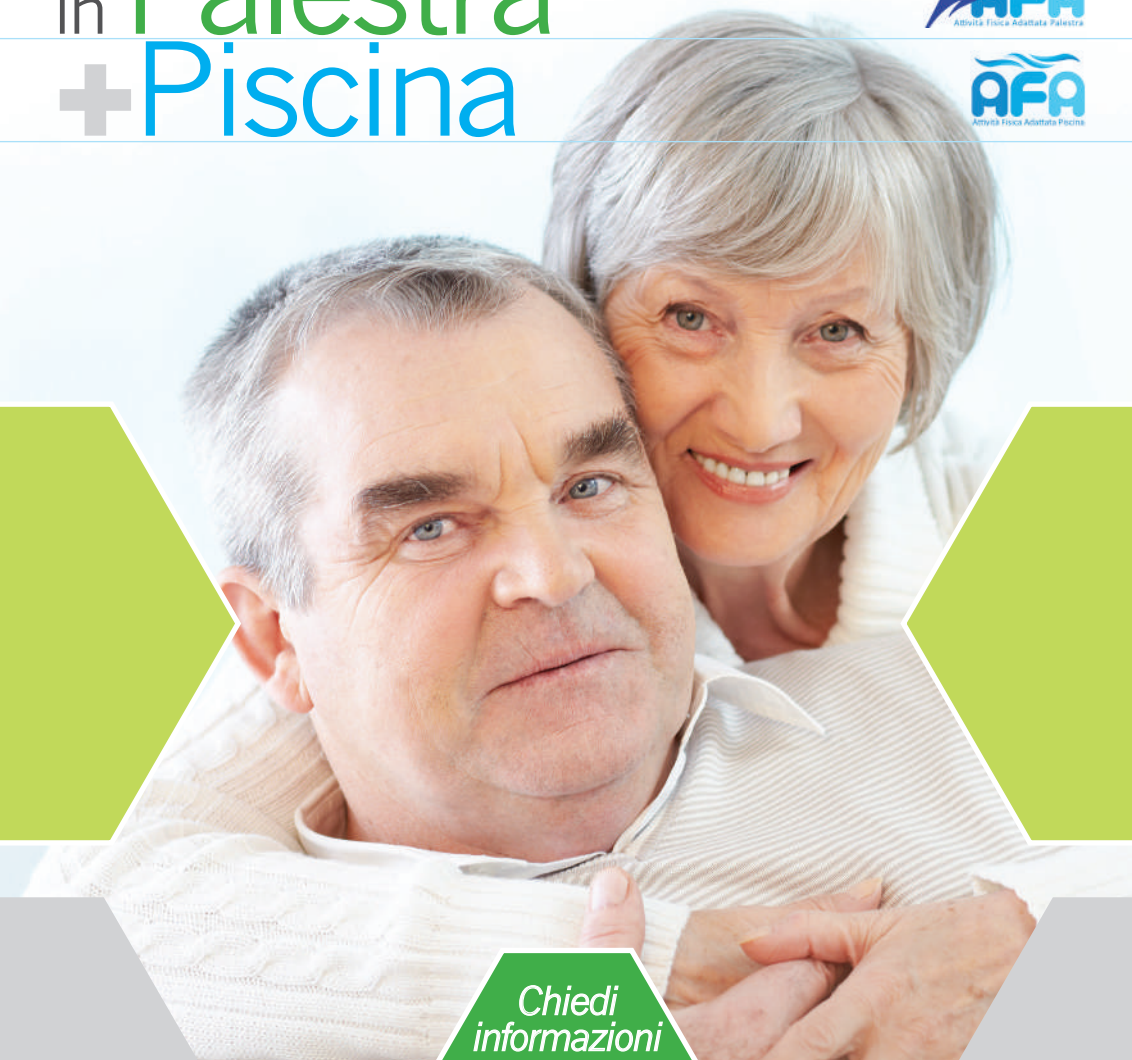


# Corsi di AFA in Palestra + Piscina



Chiedi  
informazioni  
presso  
Sede Crida:



In collaborazione  
con la ASL Toscana Centro  
e con la Regione Toscana

Via Pacchiani, 4

**0574 442180**

[info@fondazionecriida.it](mailto:info@fondazionecriida.it)

FONDAZIONE  
**CRIDA**





L'attività fisica adattata (AFA) è un programma di esercizio fisico rivolto alle persone che sono in condizioni di salute stabili e soffrono delle comuni patologie come mal di schiena, cervicalgie, ecc. L'attività fisica adattata contribuisce a migliorare lo stile di vita e a prevenire la disabilità; si svolge in gruppo, in palestre e piscine, sotto la guida di personale esperto. Il medico di medicina generale o lo specialista forniscono le necessarie informazioni e danno indicazioni sulla possibilità di partecipare a questi programmi.

## Ritrova il benessere mantieniti in salute

Non è necessario nessun certificato, ma è importante chiedere comunque il parere del medico. La partecipazione ai programmi di attività fisica adattata ha un costo che varia **dai 2 € ai 6 € per ogni seduta** in base alla tipologia di attività svolta (afa generica, afa speciale e afa in piscina).

### **Piscina Gescal**

Via delle Gardenie, 69  
Martedì e Giovedì pomeriggio  
Tutte le mattine

### **Palestra**

Via Peruzzi, 20/1  
(Zona ex Ippodromo)  
Lun. e Merc. mat.e pom.  
Mar. e Giov. pomeriggio