

**L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato nel 2010 le "Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute"** un documento che indica i livelli di esercizio fisico raccomandati per la salute delle persone.

Le raccomandazioni sono orientate alla prevenzione primaria delle malattie cardiorespiratorie, metaboliche, muscolo-scheletriche, tumorali e dei disturbi depressivi.

**Gli adulti di età compresa fra i 18 e i 64 anni** dovrebbero fare almeno 150 minuti alla settimana di esercizio fisico aerobico di moderata intensità o fare almeno 75 minuti a settimana di esercizio fisico aerobico vigoroso o una combinazione equivalente di esercizio fisico moderato e vigoroso.

L'esercizio fisico aerobico dovrebbe essere eseguito in sessioni della durata di **almeno 10 minuti.**

**Le attività di rafforzamento muscolare** dovrebbero essere fatte due o più giorni alla settimana includendo il maggior numero di gruppi muscolari.

**Sulla base di queste indicazioni, UISP ti offre la possibilità di frequentare due lezioni settimanali di nuoto o ginn in acqua presso il C.N. Uisp Arcoveggio e due lezioni settimanali di Fitness presso la Palestra A.T.C. al costo di € 275,00 dal 19 settembre al 22 dicembre 2016**

#### **Info ed iscrizioni:**

**Centro Nuoto Uisp Arcoveggio**, via di Corticella 180/4, Bologna, tel 051.377991  
dal 25 agosto al 14 settembre: dal lunedì al venerdì ore 16-20 e martedì e giovedì ore 10-11.30  
dal 14 settembre: lunedì e giovedì ore 16.30-20.30, martedì, mercoledì e venerdì ore 16.30-20, martedì, giovedì, sabato anche ore 9.30-11.30

**Palestra ATC**, via Saliceto 1, Bologna, tel 3336965513  
dal 15 al 30 settembre: lunedì, martedì, giovedì e venerdì ore 17-19, mercoledì ore 9-11  
dal 3 ottobre: martedì e giovedì ore 17-19