Strutture che organizzano Attività Fisica Adattata

ZONA DISTRETTO PIANA DI LUCCA

Piscina Comunale di Capannori
Via della Piscina Capannori tel. 0583 429818
Palestra Auser Club - Body Gym
Via del Fanuccio, 97 Marlia Capannori tel. 0583 30320
Palestra Life
Via San Filippo, 504 Lucca tel. 0583-91811
Fisiokinesi
Via di Vorno, 9/A Guamo tel. 0583-403167
Palestra Ego Wellness Area
Via Sant'Alessio 1763/h S.Alessio Lucca tel. 0583 342570
Palestra Happy Gym
Via Nazario Sauro, 235 Lucca tel. 0583 469065
Centro Fisioterapia Fisiodinamic
Via Mammianese Nord, 17 Altopascio tel. 0583 286112
CIF
Palestra Scuola Media "E. Pea", Porcari tel. 0583297736
CNL
Piscina ITIS "Enrico Fermi", Via C. Piaggia, 20 San Filippo Lucca tel. 0583 955018
CSI
Palestra Circolo anziani S.Concordio Lucca, Scuole primarie di San Vito e S. Maria del Giudice, Scuola Media "L. Da Vinci" S. Concordio, Ex Scuola elementare Massa Pisana, Struttura Polivalente Mugnano
tel. 0583491079
AICS
Palasport Lucca, Scuola Media S. Maria a Colle, Palestra Circoscrizione,
Circolo Tennis Vicopelago tel. 0583 953734
LIBERTAS
Scuole primarie di Torre e Capannori, Istituto Paladini di Lucca, Scuola Media S. Leonardo in Treponzio, Palasport Lucca tel. 3477761617
UISP
Palazzetto dello Sport Lucca e Scuola Media di S.Maria a Colle tel. 3478663007
APICI
Via di Tiglio, 1075 S. Filippo - Lucca tel. 0583 467050
Associazione Vitanova
Scuola Primaria di Capannori e Scuola Media di Capannori tel. 0583 935897
AUSER Territoriale Lucca
Via Mordini, 48 tel. 333 1528399
AUSER Territoriale Montecarlo
Via Don Minzoni, 67 Fraz. San Salvatore, tel. 0583 228293
Misericordia Montecarlo
Via di Montecarlo, 10 a/b Montecarlo tel. 0583 228844
Area Live 23
Via dei Pubblici Macelli, 247 tel. 349 7702134
De Coubertin US ACLI
Corte Petri, 7 tel. 393 9732850
Gym Star
Via della Chiesa di Toringo, 71 tel. 3284771464
A.S.D. Pegaso
Viale Europa, 135 Lammari tel. 3284771464
Jellicle Dance
Via del Marginone, 159 Pieve San Paolo tel. 349 7702134

ZONA DISTRETTO VALLE DEL SERCHIO

Associazione Sportiva Antares
Via Roma, 90 Piazza al Serchio tel. 0583 696241
Palestra Plaza
Via Ludovica, 1 Borgo a Mozzano tel. 0583 88415
Piscina Nuova Atomica Bagni di Lucca ASD
Via Whipple, Bagni di Lucca tel. 3441300716
Associazione ASD Garfagnana Nuoto
Piscina Via Puccini, 17 Castelnuovo Garfagnana e Palestra c/o ex Scuola Elementare di Molazzana tel. 0583 62146
Palestra Fisiomedika
Via Marconi, 24 Barga tel. 3442600817
Palestra Body Planet
Strada Provinciale Via Arni, 30 Castelnuovo Garfagnana tel. 0583 643213
Piscina ASD Impianti Sportivi
Via della Repubblica, Gallicano tel. 339 5954074
Palestra #NGT2
Via Nazionale, Piano di Coreglia tel. 0583 779072
Studio Associato Fisioterapico Valmaira
Palestra c/o Centro di Aggregazione di Filicaia (Camporgiano), Palestra c/o ex Scuola Elementare di Cascio (Molazzana), Palestra c/o Scuola Media di Ghivizzano (Coreglia Antelminelli), Palestra c/o ex Scuola Elementare di Fornaci di Barga (Barga), Palestra c/o ex Scuola Elementare di Fabbriche (Fabbriche di Vergemoli) - tel. 0583 644546
Palestra Fitness Lab ASD
Via Pietro Nenni, Fornoli (Bagni di Lucca) tel. 0583 86009. Dal 17 marzo 2017 la palestra si trasferirà in Loc. Salita, Pian di Gioviano (Borgo a Mozzano)
Palestra ASD Gymnastic Barga
Via del Pretorio, 1 Barga tel. 347 1212312

elenco aggiornato al 1° dicembre 2016
per ulteriori aggiornamenti consultare:
www.usl2.toscana.it

Attività Fisica Adattata

programmi di attività fisica pensati

per te

SST Azienda USL Toscana nord ovest
Servizio Sanitario della Toscana

AFA Attività Fisica Adattata

Attività Fisica Adattata per persone con sindromi dolorose da riduzione di movimento

Zona-Distretto Piana di Lucca
Zona-Distretto Valle del Serchio

che cos'è l'attività fisica adattata

E' un'attività fisica, non sanitaria, svolta in gruppo, in luoghi di socializzazione, **palestre o piscine.** Tale attività è in grado di assicurare effetti positivi, in termini di benessere psicofisico, oltre che in persone sane anche in soggetti con ridotta capacità motoria legata all'età.

Si tratta di programmi di esercizio fisico adattati a persone che lamentano dolori diffusi dovuti a scarsa o ridotta attività fisica, come ad esempio l'artrosi.

Tale attività rientra in un corretto stile di vita, quindi il Servizio Sanitario Regionale si impegna a promuovere tale attività in modo da facilitarne la diffusione tra la popolazione che ne può trarre beneficio.

I corsi si svolgono sotto la guida di laureati in scienze motorie e/o in fisioterapia.

come si attiva il percorso

Il percorso AFA - Attività Fisica Adattata si attiva su indicazione del medico curante o dello specialista del Servizio Sanitario Regionale (vedi scheda riportata a fianco).

La persona sceglie poi uno dei Centri che ha aderito all'accordo di collaborazione con l'Azienda USL Toscana nord ovest (vedi elenco sul retro). Tali Centri si sono impegnati a svolgere l'Attività Fisica Adattata a "bassa disabilità" secondo i protocolli concordati.

quanto costa

Le attività fornite da tali Centri prevedono un costo a carico del cittadino di Euro 2 a seduta, con modalità di pagamento concordate a livello locale. Sono ammesse minime variazioni a seconda che si tratti di attività svolte in palestra o in piscina.

per ulteriori informazioni

Dipartimento di Prevenzione - U.F. Medicina dello Sport

Piana di Lucca Tel. 0583-970101
massimo.bani@uslnordovest.toscana.it

Valle del Serchio Tel. 0583-729568
daniela.silvestri@uslnordovest.toscana.it

Progetto AFA - Attività Fisica Adattata "bassa disabilità"

Gentile Signore/a _____

le consiglio la partecipazione ad un programma di Attività Fisica Adattata per:

☐ mal di schiena

☐ problematiche artrosiche

- ☐ del rachide
- ☐ degli arti inferiori
- ☐ degli arti superiori

☐ prevenzione osteoporosi

Medico proponenete:

☐ Medico di Medicina Generale

☐ Medico Specialista del SSR branca_____

Firma e timbro_____

data_____

Non è richiesta certificazione medica (Delibera Giunta Regione Toscana n. 677 del 25.05.2015)

spazio a cura del medico