



Salute e prevenzione per la terza età (e non solo...)

Docenti: Dott. Antongiulio Vernacchio - Riccardo Piovesan
Giulio Valagussa - Andrea Vernacchio - Daniele Sacchi

Programma:

- Artrosi: cosa significa, cause e rimedi.
Focus su artrosi d'anca e ginocchio
- Lombalgia e terza età: che relazione c'è con l'attività fisica e lo sport?
- Dolore: false convinzioni e scienza
- Gli effetti dell'esercizio fisico su corpo e mente:
molto più che un discorso di muscoli
- Conoscere il pavimento pelvico:
cos'è e come influisce nel quotidiano (dall'incontinenza al prolasso)
- Respirare: conosciamo meglio la nostra azione più profonda

Calendario:

Giovedì
dalle ore 14.30
alle ore 15.30

Giovedì
dalle ore 17.00
alle ore 18.00

Frequenza:

vedi date

Durata:

5 lezioni
16 e 30 ottobre 2025
6-13-20 novembre 2025

e 27 novembre 2025

Sede:

Villa Cusani-
Confalonieri

Aula:

2