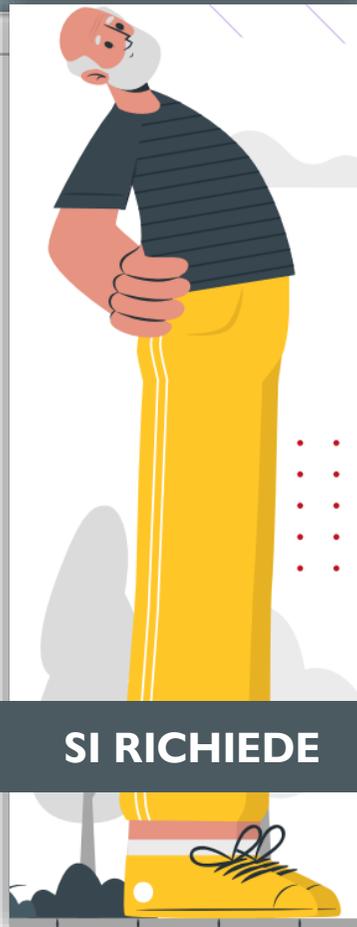


## QUANDO SI SVOLGE

- Il corso ha una durata di **3 mesi**, e si svolge **tutti i LUNEDÌ e i GIOVEDÌ (ore 16.30).**

## DOVE SI SVOLGE

- L'attività ha luogo presso l'**AOU San Luigi** di Orbassano (TO), Regione Gonzole 10, nell'**Aula Palestra (vicino alla mensa).**



## SI RICHIEDE

-Si richiede abbigliamento comodo e si consiglia di portare: **tappetino, asciugamano, scarpe da ginnastica o calze antiscivolo.**

- **Il corso è gratuito per tutti gli associati WALCE.**

# A<sup>MA</sup>ti

## ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA

PROGETTO NAZIONALE VOLTO A SUPPORTARE LE PERSONE AFFETTE DA TUMORE DEL POLMONE NELLA PRATICA DELL'ESERCIZIO FISICO.

**Corso di I livello**

**WALCE**  
Women Against Lung Cancer in Europe



## IL PROGETTO



**AMATI è un progetto Nazionale voluto per favorire la pratica dell'esercizio fisico da parte di persone affette da tumore del polmone.**

Prove crescenti indicano come l'attività motoria possa mitigare e/o prevenire molti disturbi legati ai trattamenti come problematiche legate al peso, modifiche legate alla composizione corporea, problematiche cardiovascolari, perdita della forza muscolare, riduzione dell'attività fisica.

Per supportare e sostenere le persone nella realizzazione dell'esercizio fisico è stato progettato un corso di **Attività Motoria Adattata (AMA)**, attività fisica strutturata e

programmata, che permette ai soggetti che presentano una patologia cronica stabilizzata di beneficiare degli effetti del movimento.

**Il corso verrà tenuto da Chinesiologi specializzati in patologie oncologiche, e la partecipazione avverrà previo parere medico.**

**L'attività verrà svolta in piccoli gruppi (max 6-7 persone per gruppo) con frequenza bisettimanale, ogni seduta avrà la durata di 50 minuti.**

**Per ognuno dei 2 gruppi predisposti, viene attivato un percorso della durata di 3 mesi e sarà inoltre richiesto ai partecipanti di svolgere alcune attività anche a casa.**

## INFORMAZIONI UTILI

✓ **WALCE Onlus**  
[info@womenagainstlungcancer.eu](mailto:info@womenagainstlungcancer.eu)  
[www.womenagainstlungcancer.org](http://www.womenagainstlungcancer.org)

“ Dati di letteratura indicano che l'esercizio fisico può mitigare e/o prevenire molti disturbi correlati alla malattia tumorale e/o ai suoi trattamenti. ”

Con il supporto incondizionato di

AstraZeneca  

 Daiichi-Sankyo 