

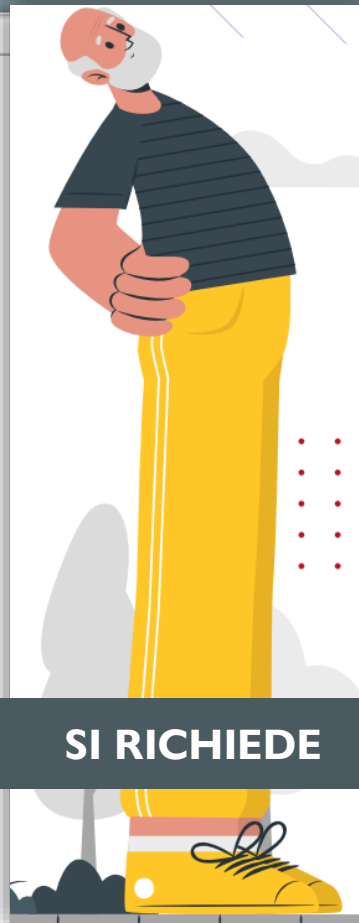


QUANDO SI SVOLGE

- 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^{MA}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
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 