

**A piedi**  
dal Centro di Lastra a Signa:  
10 minuti

**In autobus**  
Linea 72, 73, 83

**In auto**  
Strada Grande Comunicazione  
FI-PI-LI uscita Lastra a Signa/Centro  
Storico  
**Parcheggi (liberi) a lato Palazzetto  
dello Sport e intorno alle Mura**

**In treno**  
Stazione Lastra a Signa:  
10 minuti a piedi

Sono graditi anche  
gli amici a 4 zampe

## **Dedica almeno 2 ore alla tua salute**

Con semplici esercizi fisici e un istruttore qualificato è possibile ridurre il dolore alla colonna vertebrale e migliorare la mobilità, il tono muscolare, la forza e l'equilibrio.

L'Attività fisica Adattata (AFA), se effettuata in modo regolare, permette di migliorare il proprio stato di salute e di contrastare gli effetti negativi della sedentarietà, divertendosi in compagnia.

## **partecipa ai corsi AFA**

# **AFA DAY**

**2017**



**20 maggio**  
9.00 - 13.00

## **Lastra a Signa**

V. dello Stadio 2  
Area antistante il Palazzetto dello Sport

**Divertiti in compagnia  
con l'attività fisica adattata**

Informazioni sui corsi  
Dimostrazioni con gli Istruttori  
Incontri con Esperti della salute  
Premiazione fotografie "Scatta l'AFA"



Zona fiorentina  
sud est

**Open day AFA****9.00 - 13.00**

Passeggiata di salute

partenza

**9.00**

Passeggiata guidata  
 visita naturalistica al Parco Fluviale  
 al Centro Storico  
 alle Antiche Mura

Partecipazione libera e gratuita

Ritrovo: stand AFA DAY

Saluto delle Autorità

**12.00**

## Premiazione

fotografie

**“Scatta l’AFA”**

Le parole e le immagini dell’AFA:  
 le esperienze dei cittadini  
 che partecipano ai corsi AFA

Presentazione delle fotografie e  
 premiazione

Coppa per la foto  
 - più originale  
 - più divertente  
 - più rappresentativa

**AFA e salute**

Saranno presenti esperti del Servizio Sanitario Regionale che forniranno informazioni su: corretti stili di vita, alimentazione, movimento, prevenzione delle cadute dell’anziano...

Misurazione della pressione arteriosa  
 Indicazioni sulle buone pratiche quotidiane con il progetto “Conta e non contamina”

- Medico
- Infermiere
- Dietista
- Fisioterapista
- Assistenti sanitarie

**FRUTTA DAY**  
**Frutta, sì grazie!**

I benefici dell’alimentazione a base di frutta a cura SOS Educazione alla Salute in collaborazione con Sezione Soci COOP Le Signe

**Giornata in relax**  
**Giornata in relax**  
**da trascorrere**  
**con noi**  
**con gli amici**  
**dell’AFA**