

Attività Fisica Adattata - AFA

TERRITORIO DI COMO

Comune di Arosio

Gruppo di Cammino – 2 volte a settimana a partire dai 45 anni

Yoga – 1 volta a settimana per chi ha più di 65 anni

Sede: Centro associazioni Arosiane, via Casati 3

Ballo/Danza – 2 volte a settimana a partire dai 45 anni

Sede: Sala polifunzionale, via Casati 1

Info: sindaco@comune.ariosio.co.it

Comune di Cabiato

Gruppo di Cammino – 4 volte a settimana per tutte le età

Sede: via Paolo VI pressi Parco della Pace e piazza Umberto I°

Info: gruppicamminocabiato@gmail.com

Comune di Como

Pilates – 1 volta a settimana dai 45 ai 64 anni

Yoga – 1 volta a settimana per chi ha meno di 44 anni

Sede: Varie società coordinate dall'Amministrazione nell'ambito dell'iniziativa "Como muoviti muoviti"

Info: ufficiospo@comune.como.it

Comune di Erba

Gruppo di Cammino – 3 volte a settimana per tutte le età

Sede: Parco Majnoni, piazza Prepositurale 1

Info: istruzione@comune.erba.co.it

Comune di Faloppio

Ginnastica dolce – 2 volte a settimana a partire dai 65 anni

Sede: Società sportiva Sporting, via G. Falcone 2

Sito Web: <https://sporting.co.it/>

Info: comune.faloppio@pec.provincia.como.it

Comune di Menaggio

Gruppo di Cammino – 2 volte a settimana a partire dai 45 anni

Sede: Territorio lombardo

Info: comune.menaggio@pec.provincia.como.it

Comune di Porlezza

Gruppo di Cammino – 5 volte a settimana per tutte le età

Sede: via Garibaldi 66

Info: segreteria@comune.porlezza.co.it