

## 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](mailto: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](mailto: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:** [ufficiosport@comune.como.it](mailto:ufficiosport@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:segreteria@comune.porlezza.co.it)