

AMA ti

ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA

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

Cos'è l'AMA?

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.

PER INFORMAZIONI:

☎ **WALCE APS:** tel. 011 9026980

@ info@womenagainstlungcancer.eu

🌐 www.womenagainstlungcancer.org



AMATI

ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA



Come si svolge il corso

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

L'attività viene svolta in piccoli gruppi (**max 6-7 persone per gruppo**) con frequenza bisettimanale, ogni seduta ha **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.

Modalità di partecipazione

Corso base: durata **3 mesi**, gratuito previo tesseramento associativo (che include la copertura assicurativa).

Corso di mantenimento: durata **3 mesi** (ripetibili), attivabile al raggiungimento del numero minimo di partecipanti, previo tesseramento (che include la copertura assicurativa) e **una donazione con contributo minimo di 150€** a persona e a corso, da versare su: www.womenagainstlungcancer.org/dona-ora

o con **BONIFICO** intestato a WALCE APS
IBAN IT 78 1 02008 30689 000040877852

Causale:

"Nome Cognome, Codice Fiscale, Città, **Donazione progetto AMATI**".

Si richiede **abbigliamento comodo** e si consigliano: **tappetino, asciugamano, scarpe da ginnastica o calze antiscivolo**.



Realizzato con il supporto non condizionato di: