

Strutture che organizzano Attività Fisica Adattata

ZONA DISTRETTO PIANA DI LUCCA

AICS
Via San Nicolaio Lucca tel. 0583 95794

Amici del Cuore
Via Pubblici macelli, 101 Lucca
tel. 0583 0327790

APICI
Via di Tiglio, 1075 S. Filippo - Lucca
tel. 0583 467050

Area Live 23
Via dei Pubblici Macelli, 247
tel. 349 7702134

A.S.D. Gym Star
Istituto Comprensivo "I. Micheloni" Viale
Europa, Lammori tel. 328 4771464

A.S.D. Pegaso
Istituto Comprensivo "Don Aldo Mei" Via di
Tiglio, San Leonardo in Treponzio
tel. 328 4771464

ASD Polisportiva Capannori
Scuola Media San Leonardo in Treponzio
tel. 338 2631410

Associazione Vitnova
Scuola Materna di Capannori
tel. 0583 935897

AUSER Territoriale Lucca
Via delle Chiavi d'oro tel. 329 4269399

AUSER Territoriale Montecatino
Via del Cerniglio tel. 329 4269399

Centro Fisioterapia Fisiodinamic
Via Mammianese Nord, 17 Altopascio
tel. 0583 286112

Cooperativa La Salute
Via di Fregioncia Santa Maria a Colle
tel. 0583 464549

CIF
Palestra Scuola Media "E. Peo", Forcari
tel. 0583299686

CSI
Palestra Circolo anziani S. Concoradio
Lucca, Scuole primarie di San Vito e S.
Maria del Giudice, Scuola Media "L. Da
Vinci" S. Concoradio, Ex Scuola elementare
Massa Pisano, Struttura Polivalente
Mugnano tel. 0583 491079

De Couberlin
Istituto Comprensivo "D. Chelini" San Vito,
tel. 393 9732850

Fisiokinesi
Via di Vomo, 9/A Guamo tel. 0583-403167

Jellicle Dance
Via del Margitone, 159 Pieve San Paolo
tel. 349 7702134

LIBERIAS
Via Mazzini Lucca tel. 347 3310646

Misericordia Montecatino
Via di Montecatino, 10 a/b Montecatino
tel. 0583 228844

Palestra Auser Club
Via del Fonuccio, 97 Morlia tel. 0583 30320

Palestra Life
Via San Filippo, 504 Lucca tel. 0583 91811

Palestra Ego Wellness
Via San' Alessio 1763/h S. Alessio Lucca
tel. 0583 342570

Palestra Happy Gym
Via Nazario Sauro, 235 Lucca
tel. 0583 469065

Piscina Comunale di Capannori
Via della Piscina Capannori
tel. 0583 429818

Piscina ITIS Lucca - CNL
Piscina ITIS "Enrico Fermi" Via C. Piaggia,
20 San Filippo Lucca tel. 0583 955018

UISP
Viale Puccuccini S. Anna Lucca
tel. 347 8663007

ZONA DISTRETTO VALLE DEL SERCHIO

Associazione Sportiva Antares
Via Roma, 30 Piazza al Serchio tel. 0583
696241

Associazione ASD Garfagnana Nuoto
Piscina Via Puccini, 17 Castelnuovo
Garfagnana e Palestra c/o ex Scuola
Elementare di Molazzano tel. 0583 62146

Palestra ASD Gymnastic Barga
Via del Pretorio, 1 Barga tel. 347 1212312

Palestra Body Planet
Strada Provinciale Via Ami, 30 Castelnuovo
Garfagnana tel. 0583 643213

Palestra Fisioeduka
Via Marconi, 24 Barga tel. 3442600817

Palestra Fitness Lab ASD
Loc. Scilla, Pian di Giovinno(Borgo a
Mozzano) tel. 0583 86009

Palestra #NG12
Via Nazionale, Piano di Coreglia tel. 0583
779072

Palestra Piazza
Via Ludovica, 1 Borgo a Mozzano tel. 0583
88415

Piscina ASD Impianti Sportivi
Via della Repubblica, Galliano tel. 339
5954074

Piscina Nuova Atomica ASD
Via Whipple, Bagni di Lucca tel. 3441300716

Studio Associato Fisioterapico Valmaita
Palestra c/o Centro di Aggregazione di
Fileccia (Camporgiano), Palestra c/o ex
Scuola Elementare di Cascio (Molazzano),
Palestra c/o Scuola Media di Ghivizzano
(Coreglia Antelminelli), Palestra c/o ex
Scuola Elementare di Fornaci di Barga
(Bargi), Palestra c/o ex Scuola Elementare
di Fabbbriche (Fabbbriche di Vergemoli) -
tel. 0583 644546

Elenco aggiornato al 20 maggio 2017. Per aggiornamenti consultare: www.usl2.toscana.it



Attività Fisica Adattata

programmi di
attività fisica pensati
per te



Attività Fisica Adattata per persone con sindromi
dolorose da riduzione di movimento

Zona-Distretto Piana di Lucca

Zona-Distretto Valle del Serchio

che cos'è l'attività fisica adattata

È un'attività fisica, non sanitaria, svolta in gruppo, in luoghi di socializzazione, **palestre o piscine**. Tale attività è in grado di assicurare effetti positivi, in termini di benessere psicofisico, oltre che in persone sane anche in soggetti con ridotto capacità motoria legata all'età.

Si tratta di programmi di esercizio fisico adattati a persone che lamentano dolori diffusi dovuti a scarsa o ridotta attività fisica, come ad esempio l'artrosi.

Tale attività rientra in un corretto stile di vita, quindi il Servizio Sanitario Regionale si impegna a promuovere tale attività in modo da facilitarne la diffusione tra la popolazione che ne può trarre beneficio.

I corsi si svolgono sotto la guida di laureati in scienze motorie e/o in fisioterapia.

come si attiva il percorso

Il percorso AFA - Attività Fisica Adattata si attiva su indicazione del medico curante o dello specialista del Servizio Sanitario Regionale (vedi scheda riportata a fianco).

La persona sceglie poi uno dei Centri che ha aderito all'accordo di collaborazione con l'Azienda USL Toscana nord ovest (vedi elenco sul retro). Tali Centri si sono impegnati a svolgere l'Attività Fisica Adattata a "bassa disabilità" secondo i protocolli concordati.

quanto costa

Le attività fornite da tali Centri prevedono un costo a carico del cittadino di Euro 2 a seduta, con modalità di pagamento concordate a livello locale. Sono ammesse minime variazioni a seconda che si tratti di attività svolte in palestra o in piscina.

punto informativo

Dipartimento di Prevenzione - U.F. Medicina dello Sport

Piana di Lucca Tel. 0583-970301 - medsport@usl2.toscana.it
Cittadella della Salute "Campo di Marte" Lucca, ed. C-2° piano

Valle del Serchio Tel. 0583-729568
danjela.silvestri@uslnordovest.toscana.it

Progetto AFA - Attività Fisica Adattata "bassa disabilità"

Gentile Signore/a _____

le consiglio la partecipazione ad un programma di Attività Fisica Adattata per:

- mal di schiena
 - problematiche artrosiche
 - del rachide
 - degli arti inferiori
 - degli arti superiori
 - prevenzione osteoporosi
- Medico proponente:
- Medico di Medicina Generale
 - Medico Specialista del SSR branca _____

Firma e timbro _____

data _____

Non è richiesta certificazione medica (Delibera Giunta Regione Toscana n. 677 del 25.05.2015)

spazio a cura del medico