

# TIENI IN ESERCIZIO IL BENESSERE!

## Attività Motoria Adattata - AMA

Praticare attività motoria in modo regolare è molto importante, in particolare per le persone con malattie croniche. In alcuni casi è necessario adattare il movimento alle condizioni fisiche o età, per migliorare salute e qualità di vita

### A chi si rivolge

Alle persone con malattie croniche sensibili all'attività fisica, per esempio neurologiche, del sistema muscolo-scheletrico, cardiovascolari, respiratorie, oncologiche, metaboliche (come il diabete)

### Come accedere ai corsi

Per partecipare è necessario rivolgersi al proprio medico di famiglia o allo specialista.

Non è necessaria la certificazione medica d'idoneità sportiva



### Dove andare

I corsi sono organizzati nelle Palestre che Promuovono Salute e Attività Motoria Adattata e sono tenuti da professionisti dell'esercizio fisico in possesso della laurea magistrale specifica

Per sapere dov'è la palestra più vicina, consulta [www.mappadellasalute.it](http://www.mappadellasalute.it)

Per informazioni [www.salute.regione.emilia-romagna.it](http://www.salute.regione.emilia-romagna.it)