



# CARDIOCENTRO TICINO FITNESS PARK

## REGOLE DI COMPORTAMENTO

1. È raccomandato l'utilizzo degli attrezzi a partire dai 14 anni di età
2. Prestare attenzione e portare rispetto agli altri utenti della palestra
3. Leggere con attenzione le spiegazioni sugli attrezzi prima di ogni singolo esercizio
4. Eseguire solo esercizi che non comportano dolore: l'attività deve essere un piacere

L'esercizio fisico regolare aumenta lo stato di benessere fisico e psichico aumentando le capacità di prestazione fisica, la mobilità e l'autonomia di ogni singolo individuo. Agli utenti della terza età è bene ricordare che il movimento aiuta anche ad aumentare la densità ossea.

## GRUPPI DI GINNASTICA ALL'APERTO PER "OVER 60", ORGANIZZATI DURANTE L'ANNO SCOLASTICO DA PRO SENECTUTE TICINO

Per informazioni:

Numero di telefono: 091 912 17 17

Sito internet: [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)

e-mail: [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

**Numero di emergenza: 144**

IN COLLABORAZIONE CON:

**LUGANO**  
TURISMO

INFORMAZIONI E MANUTENZIONE:

Divisione Sport, Via Trevano 100, 6900 Lugano  
Numero di telefono: 058 866 72 66

Sito internet: [www.luganosport.ch](http://www.luganosport.ch)  
E-mail: [sport@lugano.ch](mailto:sport@lugano.ch)