

# L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO E LE OPPORTUNITÀ DELL'AFA

**8 novembre 2025**



**Dott.sa Roberta Banchetti**

**Dipartimento delle professioni  
Tecnico sanitarie ,della riabilitazione e prevenzione  
Azienda UsI Toscana Sudest  
Fisioterapista esperta A.F.A. Arezzo**



# BRITISH MEDICAL JOURNAL

LONDON SATURDAY DECEMBER 20 1958

## CORONARY HEART DISEASE AND PHYSICAL ACTIVITY OF WORK

EVIDENCE OF A NATIONAL NECROPSY SURVEY\*

BY

J. N. MORRIS, F.R.C.P., D.P.H.

AND

MARGARET D. CRAWFORD, M.D.

*Social Medicine Research Unit of the Medical Research Council, London Hospital*



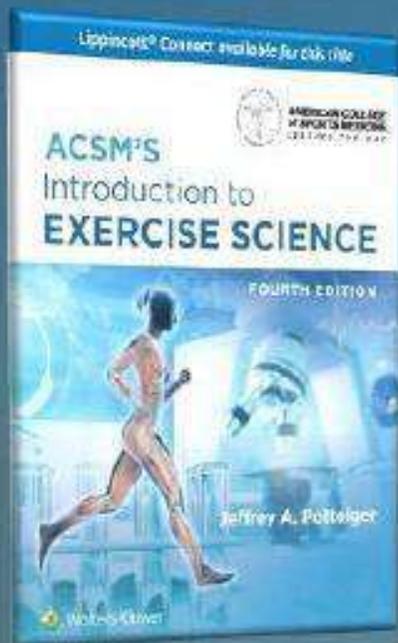
# THE LANCET



## Update on the global pandemic of physical inactivity

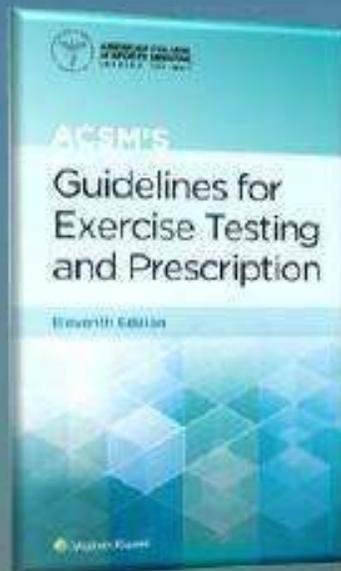
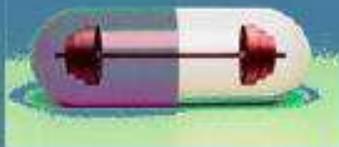
[VOLUME 388, ISSUE 10051](#), P1255-1256, SEPTEMBER 24, 2016





Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE



Exercise is an  
**EVIDENCE-BASED PRACTICE**

MEDICAL  FITNESS



ASSUMERE  
QUOTIDIANAMENTE



## benefici dell'attività fisica



aiuta a mantenere un peso corporeo sano



abbassa la pressione sanguigna



diminuisce il rischio di malattie cardiache



riduce il rischio di diabete di tipo 2



riduce il rischio di alcuni tipi di cancro



aumenta la funzione e la forza muscolare



migliora la salute e la forza ossee



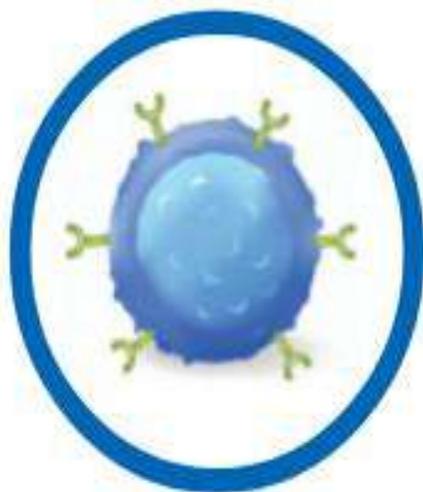
migliora il benessere psicologico e la salute mentale



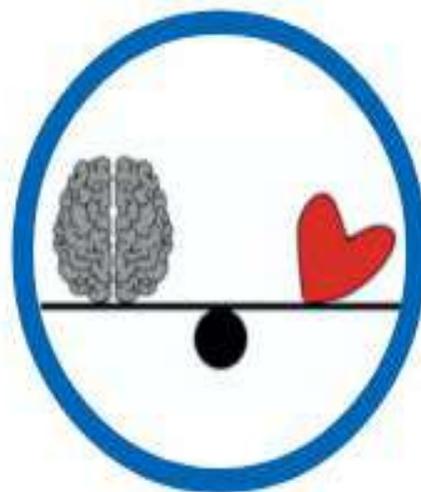
riduce il rischio di demenza



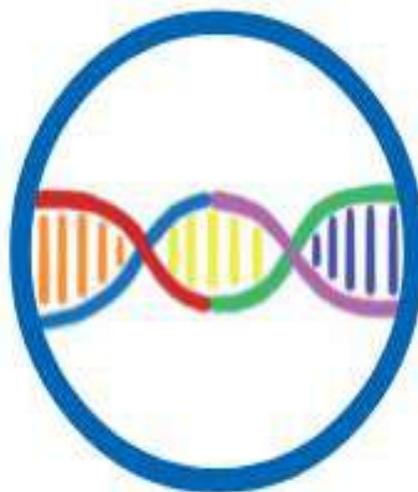
## COME L'ATTIVITÀ FISICA RIDUCE IL RISCHIO DI TUMORE



**Rafforza  
il sistema  
immunitario**



**Migliora  
il benessere  
psicologico**



**Modifica  
l'espressione  
di alcuni geni**



**Facilita  
l'eliminazione di  
sostanze tossiche**



**Modifica  
la produzione  
di ormoni**

Tab. 1. Livello di evidenza che collega l'attività fisica con il rischio del cancro nel 2008 e nel 2018 secondo l'Activity Guidelines for Americans Advisory Committee (2019).

CANCRO	ATTIVITÀ FISICA E MINOR RISCHIO, 2008	ATTIVITÀ FISICA E MINOR RISCHIO, 2018	TEMPO DI SEDUTA E RISCHIO PIÙ ELEVATO, 2018
Colon	Forte	Forte	Moderare
Seno	Forte	Forte	-
Rene	-	Forte	-
Endometriale	Limitato	Forte	Moderare
Vescica	-	Forte	-
Esofageo (adenocarcinoma)	-	Forte	-
Stomaco (cardiaco)	-	Forte	-
Polmone	Limitato	Moderare	Moderare
Ematologico	-	Limitato	-
Testa e collo	-	Limitato	-
Pancreas	-	Limitato	-
Prostata	Nessun effetto (limitato)	Limitato	-
Ovaio	Limitato	Limitato	-
Cervello	-	Non assegnabile	-
Tiroide	-	Nessun effetto (limitato)	-
Rettile	Nessun effetto (limitato)	Nessun effetto (limitato)	-

**Livello di  
evidenza  
tra attività  
fisica e  
rischio  
cancro  
nel 2008 e  
nel 2018**



Meta-analisi di [Moore e coll 2016 \(JAMA Intern Med\)](#). Questo lavoro analizza il **legame tra attività sportiva e 26 tipi di cancro**, su un campione superiore a *1.44 milioni di partecipanti*. La differenza tra i soggetti più attivi e quelli meno attivi del campione (sostanzialmente tra il 10° percentile e il 90° percentile) diede le seguenti percentuali di riduzione di rischio di contrarre il cancro in 13 tipi di tumore

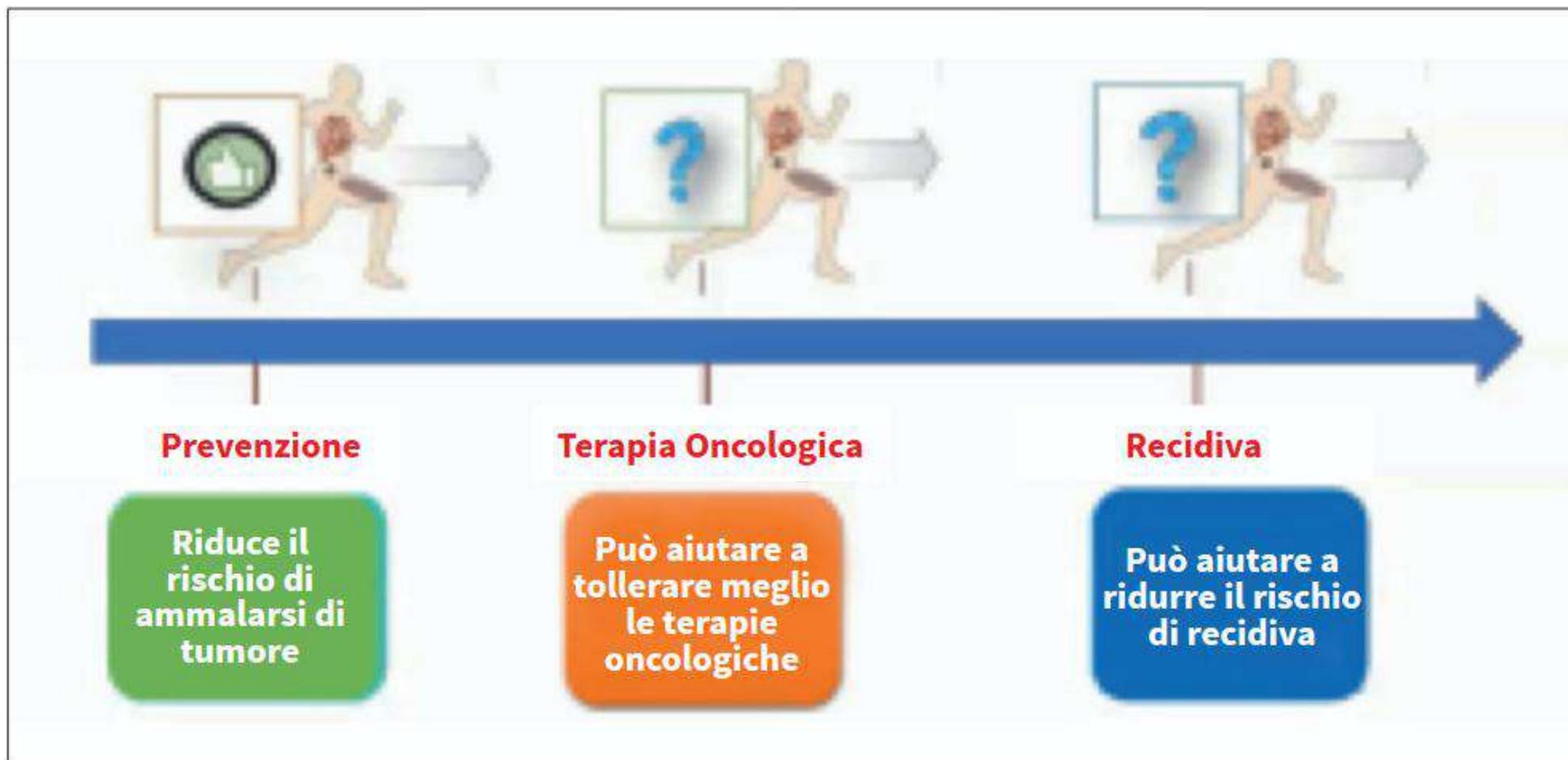
## Sport e riduzione rischio di tumori



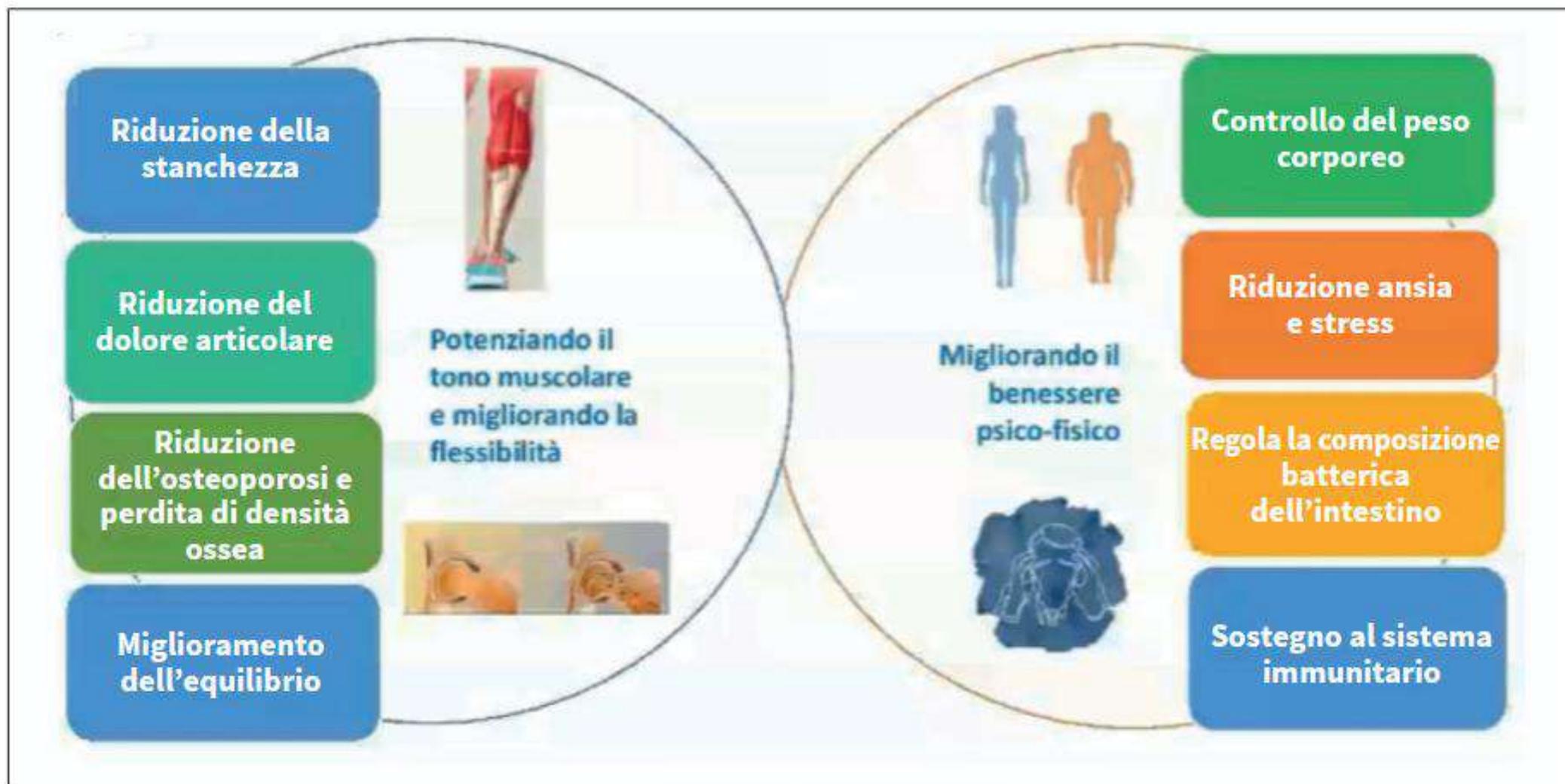
- **Esofago: -42%**
- **Fegato: -27%**
- **Polmoni: -26% (fum. ed ex)**
- **Reni: -23%**
- **Stomaco: -22%**
- **Utero: -21**
- **Leucemia Mieloide: -20%**
- **Mieloma: -17%**
- **Colon: -16%**
- **Testa e collo: -15%**
- **Retto: -13%**
- **Vescica: -13%**
- **Seno: -10%**

@ Moore et al. 2016: JAMA Intern Med

## ATTIVITÀ FISICA E TUMORI

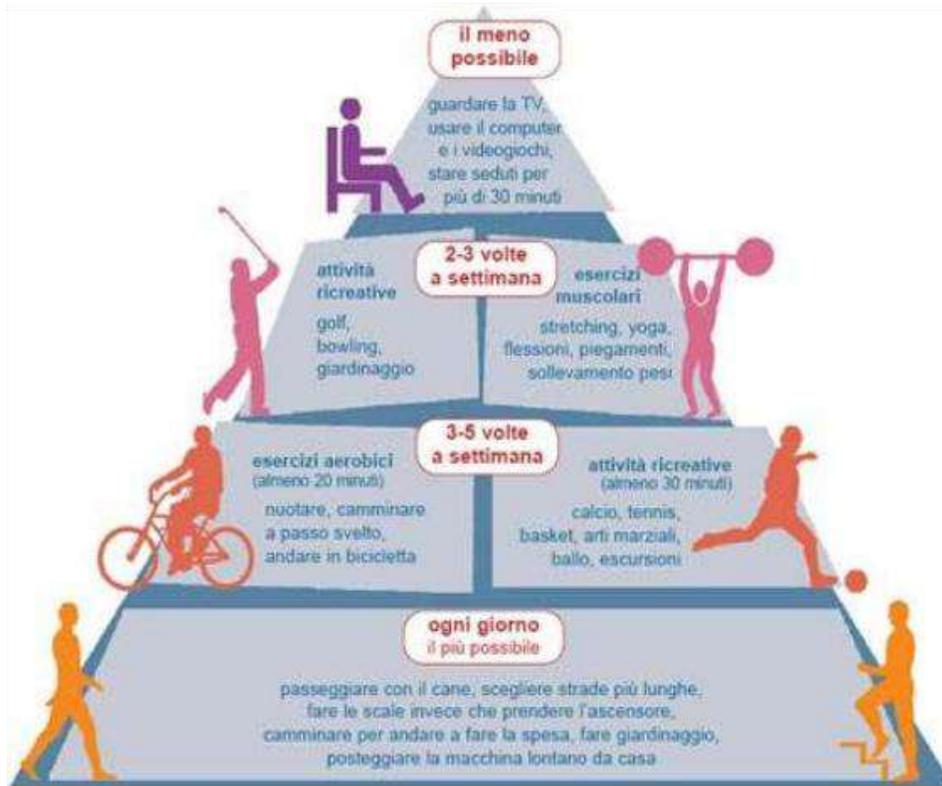


# BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA DURANTE LE TERAPIE ONCOLOGICHE



## PIRAMIDE DELL' ATTIVITA' FISICA

### QUANTA?



Non esiste un livello di attività fisica che sia uguale per ogni persona. Né è semplice misurare la quantità di movimento svolto.

Nel 2020 l'OMS ha comunque tentato di dare indicazioni chiare valide per tutti, stabilendo la quantità minima di attività fisica per tre gruppi di età:

- **Bambini e ragazzi** ( 5-17 aa ) almeno 60' al giorno di attività moderata-vigorosa
- **Adulti** ( 18-64 aa ) almeno **150' minuti di attività moderata o 75' di attività vigorosa, 2 volte/sett**
- **Anziani** ( dai 65 aa in poi ) stesse indicazioni degli adulti, **includendo attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute, 3 volte/sett**



# BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA



L'attività fisica condotta in modo continuativo garantisce effetti positivi in termini di benessere psico-fisico a tutte le età, migliorando:

**la forza muscolare**

**la flessibilità delle articolazioni**

**la resistenza alla fatica**

**l'equilibrio**

Inoltre favorisce la **SOCIALIZZAZIONE** e migliora la qualità della vita.

## Un bilancio negativo



Mi sono mangiato i muscoli



La sarcopenia è un disordine degenerativo e progressivo del muscolo scheletrico con

1. riduzione della massa muscolare
2. riduzione della funzione muscolare
3. Riduzione delle performances motorie



SARCOPENIA

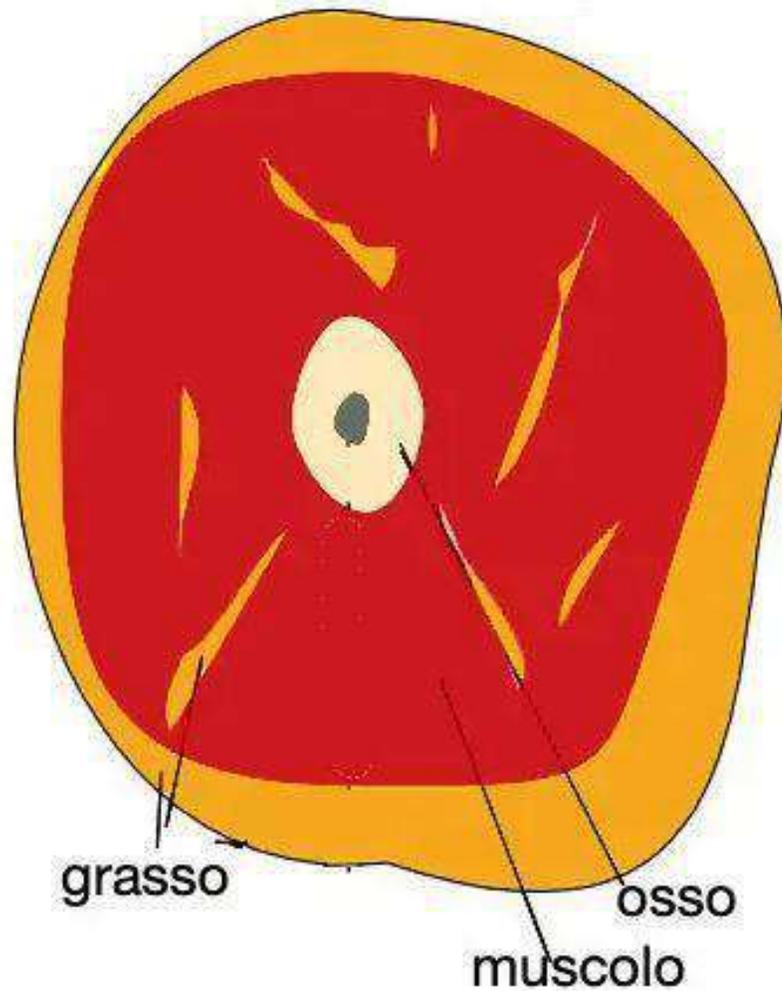


I pazienti affetti da tale condizione possono andare incontro a conseguenze cliniche severe.

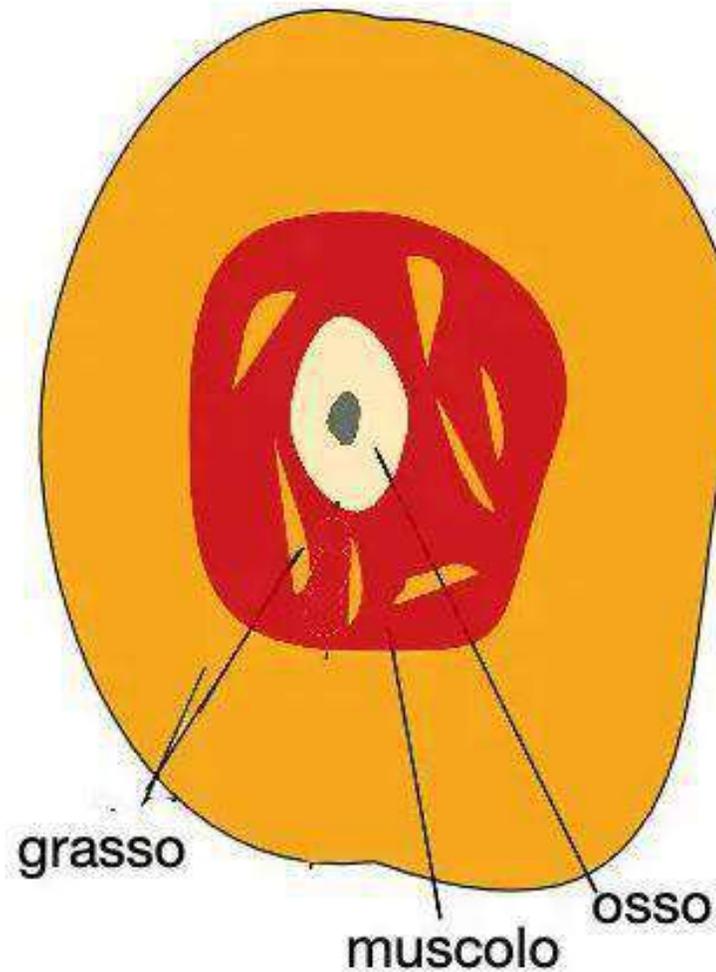
La diminuzione della performance locomotoria dei soggetti anziani causa infatti:

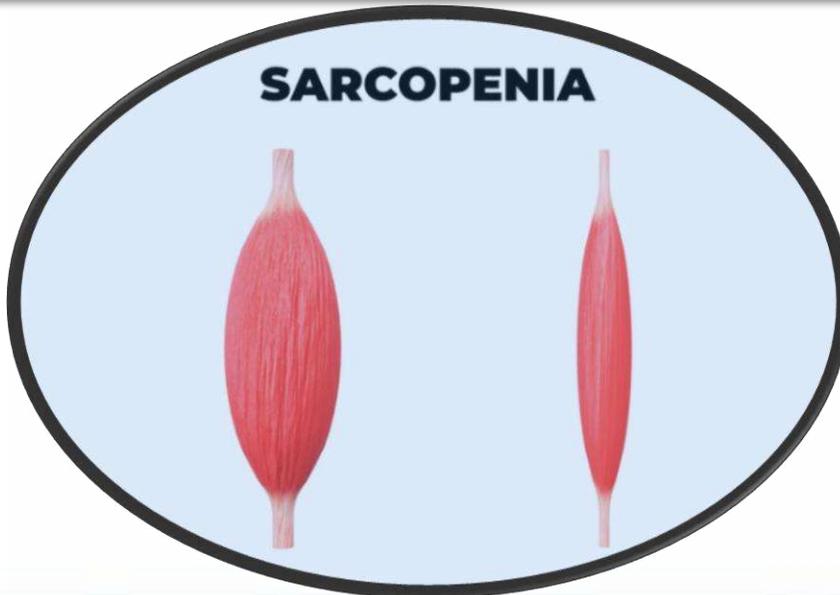
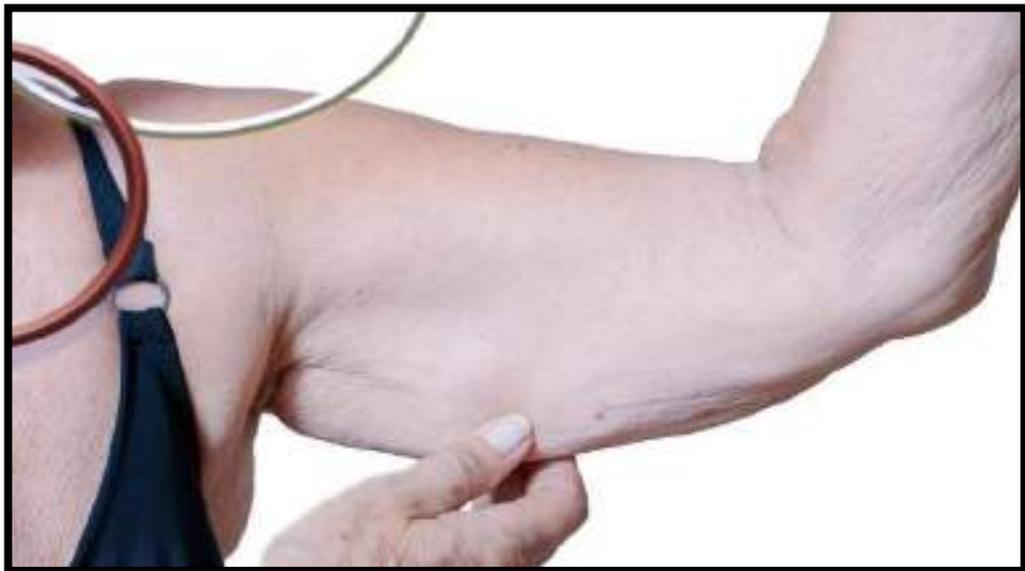
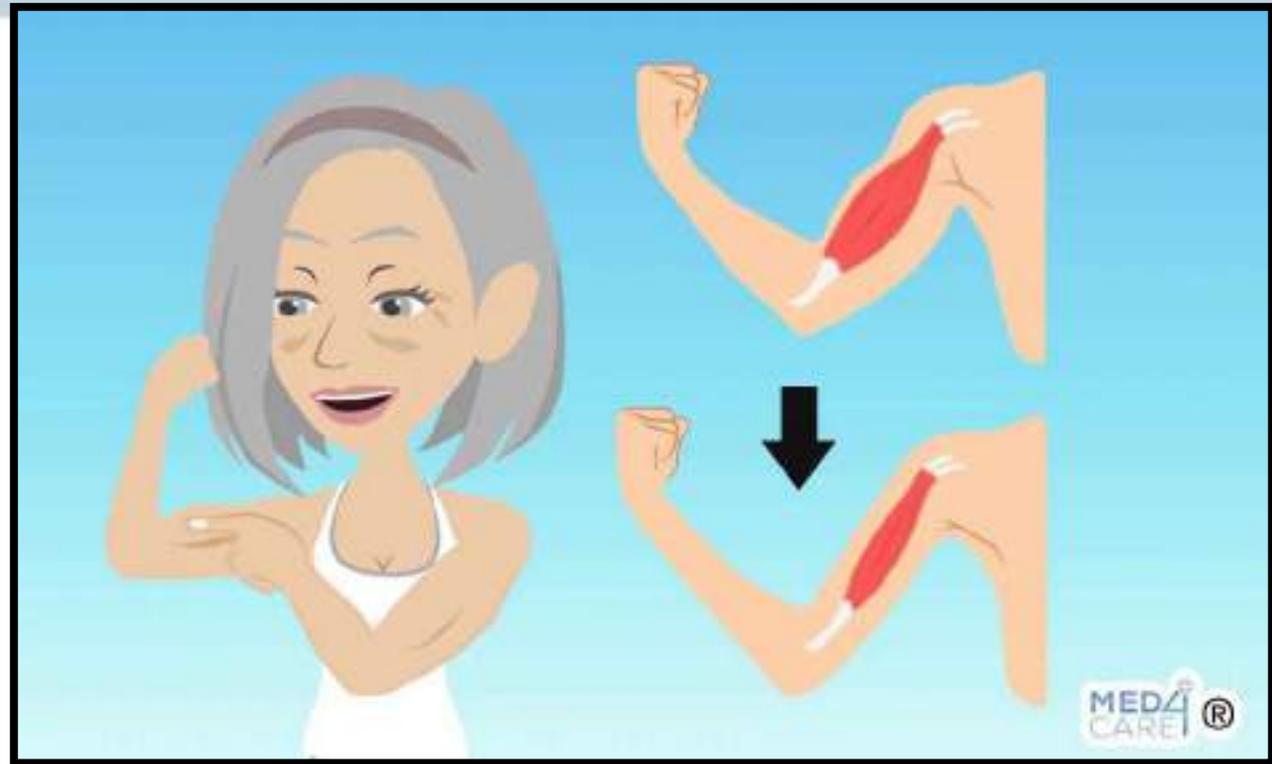
- aumento dell'incidenza di cadute,
- traumi cranici
- fratture da fragilità
- maggior rischio di disabilità cronica
- riduzione della qualità della vita correlata alla salute (HRQoL)
- aumento della mortalità.

Arto normale



Sarcopenia





# L'ESERCIZIO FISICO RIDUCE :

CADUTE



FRATTURE



- Le cadute esitano nel 5% dei casi in fratture, di queste nel 95% dei casi si tratta di fratture di femore
- Il 50% non recupera una completa autonomia nella deambulazione
- Il 40-50% dei soggetti va incontro nello stesso anno a nuova caduta
- Il 20% muore entro 6 mesi per complicanze



Efficacia dell'ESERCIZIO FISICO specialmente in quelle persone con storia di cadute o che presentano deficit di equilibrio/andatura, per le persone affette da morbo di Parkinson, sclerosi multipla e osteoartrite del ginocchio/anca , nonché in quegli anziani che mostrano particolari condizioni di fragilità'.



# ATTIVITÀ FISICA ED EQUILIBRIO

È stata condotta una [revisione sistematica](#) della letteratura con lo scopo di analizzare la capacità di diverse **tipologie di esercizio** fisico nell'aumentare l'**equilibrio negli anziani** e supportare la prevenzione del rischio di caduta.

Systematic Review and Meta-Analysis

Medicine

OPEN

## Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly

### A systematic review

Ewen Thomas, PhD<sup>1</sup>, Giuseppe Battaglia, PhD<sup>2</sup>, Antonino Patti, MSc<sup>3</sup>, Jessica Brusa, MSc<sup>4</sup>, Vincenza Leonardi, MD<sup>5</sup>, Antonio Palma, MD<sup>6</sup>, Marianna Bellafiore, PhD<sup>7</sup>

**Abstract**

**Background:** Due to demographic changes the world's population is progressively ageing. The physiological decay of the elderly adult may lead to a reduction in the ability to balance and an increased risk of falls becoming an important issue among the elderly. In order to counteract the decay in the ability to balance, physical activity has been proven to be effective. The aim of this study is to systematically review the scientific literature in order to identify physical activity programs able to increase balance in the elderly.

**Methods:** This review is based on the data from Medline-NLM, Pubmed, ScienceDirect, and SPORTDiscus and includes randomized control trials that have analyzed balance and physical activity in healthy elderly over 65 years of age during the last decade. A total number of 8 manuscripts were included in the qualitative synthesis, which comprised 200 elderly with a mean age of 75.1±4.4 years. The sample size of the studies varied from 9 to 61 and the intervention periods from 6 to 32 weeks.

**Results:** Eight articles were considered eligible and included in the quantitative synthesis. The articles investigated the effects of resistance and aerobic exercise, balance training, T-bow® and wobble board training, aerobic step and stability ball training, adapted physical activity and Wii Fit training on balance outcomes. Balance measures of the studies showed improvements between 15% and 42% compared to baseline assessments.

**Conclusions:** Balance is a multifactorial quality that can be effectively increased by different exercise training means. It is fundamental to promote physical activity in the aged adult, being that a negative effect on balance performance has been seen in the no-intervention control groups.

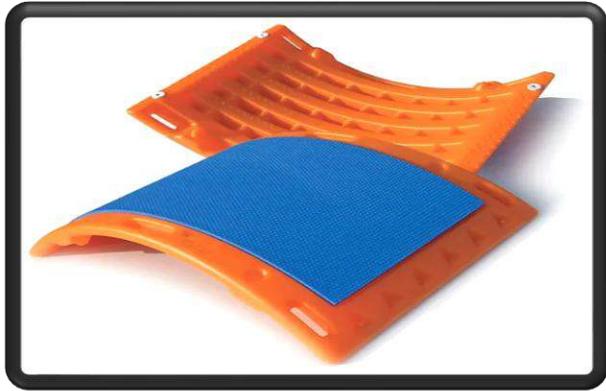
**Abbreviations:** CI = confidence interval, PRISMA = Preferred Reporting Items for Review and Meta-Analysis, WHO = World Health Organization.

**Keywords:** balance, balance training, elderly, risk of falling, strength

Lo studio ha evidenziato che **resistenza e esercizio aerobico, balance training, utilizzo di T-bow® e wobble board, allenamento aerobico con step e stability ball, attività fisica adattata** e allenamento con **Wii Fit**, sono tutti programmi efficaci di esercizio in grado di **aumentare la capacità di equilibrio negli anziani**.

Le misure di equilibrio degli studi hanno mostrato **miglioramenti tra il 16% e 42% rispetto alle valutazioni di base**.





# Prevenzione cadute

- L'esercizi di **equilibrio** e di **forza** sono i più efficaci nel diminuire il rischio di caduta.
- L'**esercizio funzionale** ed **esercizio propriocettivo** riducono del **24%** il rischio di cadute, ma se inserisco in questo programma esercizi di **forza** il rischio di cadere diminuisce del **34%**

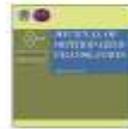
Journal of Orthopaedic Translation 24 (2020) 58–65



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Orthopaedic Translation

journal homepage: [www.journals.elsevier.com/journal-of-orthopaedic-translation](http://www.journals.elsevier.com/journal-of-orthopaedic-translation)



## REVIEW ARTICLE

The effectiveness of exercises on fall and fracture prevention amongst community elderlies: A systematic review and meta-analysis

R.M.Y. Wong, K.C. Chong, S.W. Law, W.T. Ho, J. Li, C.S. Chui, S.K.H. Chow, W.H. Cheung \*



Review

## Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic Review

Cathie Sherrington <sup>1</sup>, Nicola Fairhall,<sup>1</sup> Geraldine Wallbank,<sup>1</sup> Anne Tiedemann,<sup>1</sup> Zoe A Michaleff,<sup>1</sup> Kirsten Howard,<sup>2</sup> Lindy Clemson,<sup>3</sup> Sally Hopewell <sup>4</sup>, Sarah Lamb<sup>4</sup>

R.M.Y. Wong et al 2020  
Sherrington 2019



# Memoria

- **L'allenamento della forza**, rispetto ad altri tipi di esercizi e/o allenamenti a basso carico, migliora in maniera statisticamente singnificativa la **working memory**, la **memoria immediata** e la **memoria a breve termine**.



Review

Effect of regular resistance training on memory in older adults: A systematic review

Jiawei Wu<sup>a</sup>, Xiaojian Wang<sup>a</sup>, Mingsha Ye<sup>a</sup>, Lecong Wang<sup>a</sup>, Guohua Zheng<sup>a,b,\*</sup>

<sup>a</sup> Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai 201203, China

<sup>b</sup> College of Nursing and Health Management, Shanghai University of Medicine and Health Sciences, Shanghai 201306, China

Jiawei Wu et al, 2021





## ESERCIZIO FISICO E FUNZIONI COGNITIVE



Adulti con più di 65 anni

Hanno effettuato  
attività fisica per 30 o più di 30 minuti due volte la settimana

riduce il rischio di demenza di oltre il 50%

**THE LANCET**

Rovio et al. 2005, Lancet



# AFA ATTIVITA' FISICA ADATTATA



L'AFA non è assimilabile ad attività sportiva non agonistica. **Non richiede certificato medico**  
( Decreto Balduzzi del 24/04/2013)

La Regione Toscana (25/05/2015) ha deliberato :  
L' accesso all' AFA **non richiede la presentazione di una specifica certificazione medica**

In quanto la stessa attività mantiene le caratteristiche di esclusione della certificazione previste dal decreto del Ministero della salute del 08/08/2014.



# MODALITÀ DI ACCESSO AI GRUPPI AFA



I partecipanti sono individuati da:

**1. MMG e/o medici specialisti** sulla base dello stato di salute dei propri assistiti, di cui loro sono a diretta conoscenza;

**2. Servizi di riabilitazione** in base alla valutazione conclusiva del ciclo di trattamento svolto con percorso 2 o 3 (DGRT 595/2005);

**3. Servizi sanitari territoriali** nell'ambito delle azioni di educazione alla salute e supporto all'invecchiamento attivo previste nella DGRT 650/2016.



**Allegato B**

Al /alla sig./sig.ra \_\_\_\_\_

Sulla base delle Sue condizioni cliniche e fisiche Le consiglio di partecipare ad un corso di Attività Fisica Adattata (AFA).

I fisioterapisti della USL Le faranno una valutazione funzionale per poter al meglio verificare quale percorso AFA è più adatto a Lei. La valutazione è del tutto gratuita.

La partecipazione ai corsi invece è subordinata al pagamento di una quota di iscrizione a carico del partecipante. Mediamente i costi mensili variano da 20/25 euro a 30/35 euro a seconda della tipologia di AFA. Maggiori informazioni le potrà ricevere dal coordinamento operativo dopo la definizione della tipologia di percorso più idoneo per Lei.

La invito pertanto a contattare il Coordinamento Operativo AFA della sua zona; le verrà dato nel giro di pochi giorni un appuntamento per effettuare la valutazione funzionale.

I numeri di telefono dei coordinamenti operativi sono riportati qui di seguito,

*Centri di coordinamento zonali*

Provincia di Arezzo	Provincia di Grosseto	Provincia di Siena
Zona Aretina 0575 255874	Zona Grossetana 0564 485506/485508	Zona Senese 0577 536883
Zona Casentino 0575 568734	Zona Amiata Grossetana 0564 914607	Zona Amiata Val d'Orcia 0577 782318
Zona Valdarno 055 9106354	Zona Colline dell'Albegna 0564 809407	Zona Alta Valdelsa 0577 994813
Zona Valdichiana Aretina 0575 837093	Zona Colline Metallifere 0566 59509	Zona Valdichiana Senese 0578 713012
Zona Val Tiberina 0575 757733		

Il medico proponente:

Timbro e firma \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_





Dipartimento delle Professioni Tecniche Sanitarie,  
della Riabilitazione e della Prevenzione  
**U.O. Riabilitazione Funzionale**



**VALUTAZIONE FUNZIONALE UTENTI INVIATO PERCORSO AFA**

Nome	Cognome	Data di nascita	Tel.

MMG \_\_\_\_\_

L'AFA le è stata consigliata e ne è venute a conoscenza:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> MMG   | <input type="checkbox"/> Provider AFA                              |
| <input type="checkbox"/> Medico Specialista                                | <input type="checkbox"/> Media (TV, web, giornali, social network) |
| <input type="checkbox"/> Equipe di riabilitazione (percorso 3 DGRT 595/05) | <input type="checkbox"/> Passaparola                               |
| <input type="checkbox"/> Fisioterapisti (percorso 2 DGRT 595/05)           |  |

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)					
Punteggio	0	1	2	3	4
<b>Equilibrio prova</b>	Piedi paralleli	Semitandem 0-9"	Tandem 0-2"	Tandem 3"-9"	Tandem 10"
<b>Cammino mt. 4 Prova</b>	lasciapace	> 7,5"	7,4" - 5,4"	5,3" - 4,1"	< 4,1"
<b>5IT 10 STAND Tempo</b>	lasciapace	< 16,5"	16,6" - 13,7"	13,6" - 11,2"	< 11,2"
Tot. _____					



**ELDERLY FALLS SCREENING TEST**

Si è caduto nell'ultimo anno? (3-nessuna o una caduta; 1-due o più cadute)

Di che fatto si è caduto? (3-nessuna caduta; 1-nessuna delle seguenti: 0-1-2-3-4)

Le è capitato di essere vicino a perdere l'equilibrio (es.: scivolando, inciampando, facendo qualcosa) ma di essere riuscito ad afferrarsi ad un sostegno o a non cadere?

Chi mai o molto raramente; 1-1 di quando in quando; 0-nessuna risposta

**OSSERVAZIONE DEL CAMMINO**  
Velocità del cammino (in normale o in rallentata)

Piuttosto mal sicuro; 1-1 di quando in quando; 0-nessuna risposta  
(Disegnare un mini passo regolare, via dritta; i piedi sono sollevati dal suolo; il 4 passo è irregolare, strascica i piedi, ha una base allargata o è instabile.)

Tot. \_\_\_\_\_

**SIX MINUTES WALKING TEST (6MWT)**

**DOPO LA PROVA**

**Dignea (test di Borg)**

**Fatica (test di Borg)**

**Segnalare la presenza di altri sintomi (es.: angina, vertigine, dolore):** \_\_\_\_\_ **Distanza percorsa (mt)** \_\_\_\_\_

Scala di Borg	Entità della dignea
0	Nulla
0,5	Estremamente lieve
1	Molto lieve
2	Lieve
3	Discreto
4	Ritardato e inteso
5/6	Inteso
7	Molto inteso
8	Quasi insopportabile
9	Insopportabile
10	Insopportabile

Scala di Borg	Entità della fatica
4	Nessuna sensazione di esaurimento
7/8	Estremamente lieve
9	Lieve
10/12	Modesta
13/14	Da paz. forte
15	Forte
16	Forte
17	Molto forte
18	Molto forte
19	Estremamente forte
20	Massimo sforzo

Si consiglia un programma AFA:

con autonomia funzionale conservata

OTAGO

con ridotta competenza funzionale

Il Fisioterapista: \_\_\_\_\_

Coordinamento operativo

Zona Distretto: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_



# **AFA - ATTIVITA' FISICA ADATTATA PROTOCOLLO DI ESERCIZI PER PERSONE CON AUTONOMIA FUNZIONALE CONSERVATA**

**ESERCIZI DI RISCALDAMENTO** La durata del riscaldamento varia dai 10 ai 15 minuti in base alle caratteristiche del gruppo di partecipanti



**ESERCIZI DI FORZA** La durata della componente di forza varia dai 20 ai 30 minuti in base alle caratteristiche dei soggetti e del gruppo

**ESERCIZI DI DEFATICAMENTO** La durata del defaticamento e stretching varia dai 10 ai 15 minuti in base alle caratteristiche del gruppo di partecipanti



## **AFA - ATTIVITA' FISICA ADATTATA PROTOCOLLO DI ESERCIZI PER PERSONE CON RIDOTTA COMPETENZA FUNZIONALE**

L'attività fisica si pone, il duplice scopo di mantenere il livello motorio e funzionale dei soggetti con patologia neuromotoria di base in fase cronica/stabilizzata, attraverso un processo continuo di ricondizionamento cardiovascolare e potenziamento muscolare

1. RISCALDAMENTO
2. ALLENAMENTO AEROBICO
3. ALLENAMENTO ANAEROBICO
4. DEFATICAMENTO



## “Protocollo AFA Prevenzione Cadute”

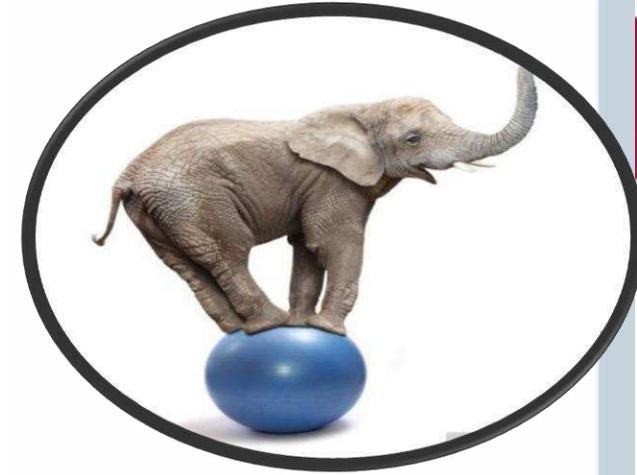
*Le cadute sono eventi sempre più frequenti nella popolazione anziana e comportano conseguenze spesso molto serie. Le stime OMS pongono un terzo degli anziani a rischio caduta almeno una volta in un anno, percentuale che si avvicina al 40% dopo i 70 anni di età.*

*Nel periodo **2016-2019**, **il 4,3% degli anziani toscani riferiva una caduta nell'ultimo mese**, la metà circa della media nazionale, pari all'8,6%. A seguito di questa caduta circa un toscano su 5 è stato ricoverato. (rif. Ars toscana).*



## STRUTTURA DELLA SESSIONE AFA PREVENZIONE CADUTE

- 1) **Riscaldamento:** 10-15 minuti di riscaldamento con movimenti a bassa intensità coinvolgenti prevalentemente le grandi masse muscolari (arti inferiori) per aumentare la temperatura corporea e muscolare
- 2) **Esercizi di rinforzo:** 10-15 minuti di esercizio di rinforzo muscolare che si focalizzano sui maggiori muscoli degli arti inferiori. L'istruttore può avvalersi eventualmente anche di pesi o cavigliere.
- 3) **Esercizi di equilibrio:** 20-25 minuti di esercizi mirati ad esercitare l'abilità di mantenere un controllo statico e dinamico continuo del baricentro (centro di massa del corpo).
- 4) **Stretching e Rilassamento:** 10-15 minuti di raffreddamento con movimenti a bassa intensità (come quelli di riscaldamento) finalizzati a riportare la frequenza cardiaca al suo ritmo fisiologico in maniera graduale



## PROTOCOLLO AFA PER LA FIBROMIALGIA

CRITERI DI ACCESSO Persona con diagnosi di Fibromialgia, inviata dal Reumatologo, Fisiatra, Algologo, Fisioterapista, MMG

Valutazione di accesso come previsto dalla normativa regionale toscana DGR 903/17, DGRT 1418/16 e DGR 650/16:

Corsi di 45-60 min; nel caso dei corsi in vasca, acqua a 30°

Massimo utenti per corso: 20 per i corsi in palestra 10 per i corsi in acqua

**STRUTTURA DELLA SESSIONE** Prevedere sempre le seguenti 3 fasi:

Riscaldamento: 10-15 minuti

Attività aerobica: 20-30 minuti

Stretching e Rilassamento: 10-15 minuti



**Riduz. carico gravitaz. 1/5 del peso + ↑ vy energia / densità-obesità / Eff. C. Elastica  
↑ Diuresi ↓ edemi. e. miorilas. ↓ FC → FC all./ ↓ ef post. mm parav.+ add.H H<sub>2</sub>O**



**AFA IN ACQUA**



**+26-30°C.**

## **IN CANTIERE:**

# **AFA - ATTIVITA' FISICA ADATTATA PROTOCOLLO DI ESERCIZI PER PERSONE CON BRONCOPNEUMOPATIA CRONICA OSTRUTTIVA (BPCO)**

L'Attività Fisica Adattata rivolta a persone con broncopneumopatia cronica ostruttiva, ha come scopo principale il mantenimento del livello funzionale del soggetto, inteso come risultato del recupero ottenuto dopo l'evento acuto oppure come espressione del massimo potenziale individuale data la patologia di base. In particolare, questa proposta di esercizi si rivolge a soggetti con BPCO che non necessitano di ossigeno terapia continua, ma di mantenimento in allenamento e prevenzione secondaria.

## **SESSIONI ESERCIZI**

1. RISCALDAMENTO
2. ALLENAMENTO AEROBICO
3. ALLENAMENTO ANAEROBICO
4. ALLENAMENTO SPECIFICO
5. DEFATICAMENTO



# TAKE HOME MESSAGE

## PRESCRIVERE

## L'ESERCIZIO FISICO

## COME FARMACO PER LA SALUTE



**Elenco PROVIDER autorizzati  
corsi AFA  
provincia di Arezzo**

Dipartimento delle professioni Tecniche Sanitarie,  
della Riabilitazione e della Prevenzione

*Direttore: Dr.ssa Daniela Cardelli*

*Referente Aziendale AFA: Dr. Antonio Albino*

Tel. 0577 536 892

email: [antonio.albino@uslsudest.toscana.it](mailto:antonio.albino@uslsudest.toscana.it)

**ZONA ARETINA**

**AREZZO**

- ❖ **Alo'Ha (Art Activity srls)**  
Via Fratelli Lumiere, 19 - Tel. 3381314035 – 3397220395
- ❖ **ASD Chimera Nuoto**  
c/o Piscina Comunale Arezzo - Via Gramsci, 7 Tel. 0575353315
- ❖ **Associazione A.P.A.R**  
Largo Ottaviano Pieraccini 2/5 - Tel. 3489161114
- ❖ **D.L.F.**  
Piazzale della Repubblica - Tel. 0575 302766 - 300712
- ❖ **Gold Star Gym**  
Via P. Gobetti 23/F - Tel. 0575250132 - 327 5318998

❖ **Istituto Fisioterapico Michelangelo**  
Via Piero Calamandrei, 94 - Tel. 057523130

❖ **Palestra Four Fitness**  
Viale F. Turati, 2 - Tel. 0575 370147

❖ **Palestra New Gym**  
Viale A. Gramsci - Tel. 368 3039225

❖ **Palestra Snep-Fit Ssd Arl (Ex Palestra Life)Enco PVID**  
Via P. Calamandrei, 99/E - Tel. 0575 302036

❖ **UISP**

- c/o C.A.S. Villa Severi - Via F. Redi
- c/o C.A.S. Malpighi - Via Malpighi, 8
- c/o C.A.S. Patrignone - Loc. Patrignone 13/A
- c/o C.A.S. Pionta - Parco del Pionta
- c/o C.A.S. Giotto - Via XXV Aprile
- c/o C.A.S. Pescaiola - Via A. dal Borro,15
- c/o C.A.S. Tortaia - Via V. Alfieri, 28/30
- c/o C.A.S. Indicatore - Loc. Indicatore, Zona F
- c/o C.A.S. Quarata - Loc. Quarata, 243/B
- c/o Palestra Comunale Scuola Media - Via Rio Grosso - Loc. Rigutino  
Tel 334 6639621 - 0575 295475

**CAPOLONA**

❖ **Asd Ginnastica Casentinese**  
c/o Centro Sociale Arno - Via dei Tiratoi, 2 - Capolona  
Tel 347 0760861

**CASTIGLION FIBOCCHI**

❖ **UISP**  
Palestra Scuola Elementare - Via G. Giangeri,1-  
Tel. 334 6639621 - 0575 295475

**CIVITELLA VAL DI CHIANA**

❖ **UISP**  
c/o Palestra Comunale Scuola Media - Loc. Badia al Pino  
Via G. Verdi, 40  
Tel 334 6639621 - 0575 295475

**MONTE SAN SAVINO**

- ❖ UISP  
c/o Palestra Scuola Elementare –  
Tel 334 6639621 - 0575 295475

**SUBBIANO**

- ❖ New Team Giano s.r.l  
c/o Piscina Comunale - Via Salvemini, 1  
Tel 0575 341873

**ZONA CASENTINO**

Responsabile Coordinamento Operativo AFA:  
**Dr. Massimo Nucci**  
email: [massimo.nucci@uslsudest.toscana.it](mailto:massimo.nucci@uslsudest.toscana.it)

Tel. 0575 568734 - 568366

**BIBBIENA**

- ❖ AUSER
  - c/o Palestra Scuola Elementare - Loc. Soci  
Tel. 339 1897964
  - c/o Palestra Wellness Lab - Via Rignano, 3/b - Loc. Palazzetto  
Tel. 379 1672284

**CASTEL SAN NICCOLO'**

- ❖ AUSER  
c/o Palestra Comunale - Tel. 339 1897964

**MONTEMIGNAIO**

- ❖ AUSER  
c/o Centro Culturale D. Calandra - Tel. 346 2362815

**ORTIGNANO RAGGIOLO**

- ❖ AUSER  
c/o Studio Fisioterapico Dott.ssa FT Claudia Mucci  
Tel. Tel. 349 6956297

- ❖ Studio Fisioterapico Dott.ssa FT Claudia Mucci  
Via Provinciale, 13 - Loc. San Piero in Frassino  
Tel. 349 6956297

**POPPI - STIA**

- ❖ AUSER
  - c/o Centro Sociale - Loc. Poppi
  - c/o centro CIAF - Loc. Stia  
Tel 339 1897964

**ZONA VAL TIBERINA**

Responsabile Coordinamento Operativo AFA:  
**Dr. Massimo Nucci**  
email: [massimo.nucci@uslsudest.toscana.it](mailto:massimo.nucci@uslsudest.toscana.it)  
Tel. 0575 757733

**ANGHIARI**

- ❖ S.S.D. Vivi Altotevere Sansepolcro SRL  
c/o Palazzetto dello sport - La Stazione, 1  
Tel. 347 5449440

**CAPRESE MICHELANGELO**

- ❖ S.S.D. Vivi Altotevere Sansepolcro SRL  
c/o Sala Polivalente - Loc. Lama - Tel. 347 5449440

**MONTERCHI**

- ❖ S.S.D. Vivi Altotevere Sansepolcro SRL  
c/o Sala Parrocchiale chiesa di Le Ville Monterchi - Tel. 347 5449440

#### PIEVE SANTO STEFANO

- ❖ S.S.D. Vivi Altotevere Sansepolero SRL  
c/o Palestra Scuola Elementare "Carlo Salvetti" - Piazza Marconi  
Tel. 347 5449440

#### SANSEPOLCRO

- ❖ A.S.D.I. I Corponauti  
Via di Violino, 2 - Tel. 338 1602846
- ❖ C.A.S. Arciuisp Bellavista  
Via città gemellate, 2 - Tel. 333 9107292
- ❖ S.S.D. Vivi Altotevere Sansepolcro SRL  
c/o Palazzetto dello sport - Via Giuseppe Saragat, 1  
Tel. 0575 750184 - 333 9037208

#### ZONA VALDARNO

Responsabile Coordinamento Operativo AFA:  
**Dr. Emiliano Ceccherini**  
email: [emiliano.ceccherini@nslsudest.toscana.it](mailto:emiliano.ceccherini@nslsudest.toscana.it)

Tel. 055 9106354

#### BUCINE

- ❖ UISP
    - c/o Palestra Scuola Elementare - Bucine
    - c/o Palestra scuola elementare - Ambra
- Tel 334 6639621

#### CASTELFRANCO PLANDISCO'

- ❖ ASD Valdarno sport per tutti  
c/o Palestra Scuola Primaria - Via dell'asilo, 1 - Loc. Faella  
Tel. 327 6265093

#### ❖ UISP

- c/o Palestra Scuola Primaria - Via Aretina, 3  
Loc. Castelfranco di Sopra
- c/o Palestra Istituto Comprensivo Don Milani - Via Roma, 193  
Loc. Piandiscò  
Tel. 334 6639621

#### CARRIGLIA

- ❖ ASD Gimnastica Sangioiannese  
c/o Centro Sociale Filo d'Argento - Viale P. di Piemonte  
Tel. 347 6684526
  - ❖ ASD Valdarno sport per tutti
    - c/o Parrocchia S. Cipriano - Loc. Santa Barbara
    - c/o Palestra Istituto Comprensivo Dante Alighieri  
Via della Resistenza, 1 - Castelnuovo dei Sabbioni
- Tel. 320 1835372

#### LATERINA

#### ❖ UISP

- c/o Palestra comunale - Loc. Ponticino
  - c/o Palestra Comunale - Loc. Montalto
- Tel 334 6639621

#### LORO CIUFFENNA

- ❖ ASD Gimnastica Sangioiannese  
c/o Auser Valdarno Cooperativa Matteotti  
Via Circonvallazione, 10 - Tel. 347 6684526

#### MONTEVARCHI

- ❖ ASD Valdarno sport per tutti
    - c/o Scuola Media Magiotti - Via L. Da Vinci, 19
    - c/o Cooperativa Pestello A.R.L. - Via Mincio, 44
    - c/o Parrocchia S. Andrea Corsini - Viale G. Matteotti, 48
- Tel. 327 6265093
- ❖ Associazione Parkinson Valdarno  
c/o Locali Parrocchiali Loc. Levanella  
Tel 339 3771813

❖ **Centronuoto Valdarno**  
c/o Centro Nuoto Montevarchi - (anche corso in piscina)- Viale Matteotti, 54  
Tel. 055 981138 - 347 8190648

❖ **Palestra Zeroutto A.S.D. a R.L.**  
Via Giulio Natta, 13 - Tel. 347 7942251 - 055 984555

❖ **Società Cooperativa Sociale Giovani Valdarno**  
➤ c/o Centro sociale "La Bartolea" - Via dei Mille, 2  
➤ c/o Palazzetto dello Sport  
Tel. 0559104314

❖ **UISP**  
c/o Scuola Media Levane - Via Milano, 20  
Tel. 334 6639621

#### PERGINE VALDARNO

❖ **UISP**  
c/o Palestra Scuola Materna - Via Cavour - Loc. Montalto  
Tel. 334 6639621

#### SAN GIOVANNI VALDARNO

❖ **ASD Ginnastica Sangiovese**  
c/o Palestra Comunale ex scuola - Via Garibaldi, 45  
Tel. 347 6684526

❖ **ASD Valdarno sport per tutti**  
➤ c/o Circolo ACLI p.zza della Libertà  
➤ c/o Palestra Comunale ex scuola - Via Garibaldi, 45  
Tel. 327 6265093

❖ **A-U.S.G. Valdarno**  
c/o Palestra Scuola Media Marconi - Via XXV aprile, 59  
Tel. 347 7259942

❖ **Palestra Harmony Club**  
Via Maestri del lavoro, 8  
Tel. 055 9122300

❖ **Palestra H901**  
zona industriale Sant'Andrea  
Tel. 055 4939756 - 339 8545706

❖ **Palestra 2B**  
Via Roma 35 - Tel. 329 9512939

#### TERRANUOVA BRACCIOLINI

❖ **APD Gruppo Sport e Cultura**  
➤ c/o Circolo del pallaio - p.zza Coralli, 6  
➤ c/o Officina Zero - Loc. Le Ville  
Tel. 333 7254986

❖ **ASD Valdarno sport per tutti**  
c/o locali Parrocchiali - piazza S. Francesco  
Tel. 327 6265093

❖ **Polisportiva Salus**  
P.zza Coralli, 8 - (anche corso in piscina)  
Tel. 055 9199808 - 339 8545706

#### ZONA VALDICHIANA ARETINA

Responsabile Coordinamento Operativo AFA:  
**Dr. Stefano Zucchini**  
email: [stefano.zucchini@uslsudest.toscana.it](mailto:stefano.zucchini@uslsudest.toscana.it)

Tel. 0575 837093 / 639735

#### CASTIGLION FIORENTINO

❖ **Centro Di Aggregazione Sociale "Serristori"**  
c/o Centro Aggregazione Sociale - Piazza S. Francesco 4  
Tel. 347 9400903

❖ **Circolo Boscatello**  
c/o Circolo Boscatello - Tel.366 4266722

## CORTONA

- ❖ **Auser Camucia**  
c/o Palestra Via di Murata - Loc. Camucia - Tel. 335343531
- ❖ **Auser Terontola A.P.S.**
  - c/o Centro Sociale - Via dei Combattenti - Loc. Terontola - Tel. 335 432345
  - c/o Casa di Paese 2 - Loc. Ossaia - Tel. 3313197742
- ❖ **Centro Aggregazione sociale**  
Via 2 giugno 2/A - Camucia - Tel. 3474881793
- ❖ **Circolo Arci Chianacce**  
Chianacce - Tel. 338 6756685
- ❖ **Circolo Val di Loreto**  
c/o Impianti Sportivi - Loc. Tavamelle  
Tel. 347 9400903
- ❖ **E.P.S. Endas**  
c/o Circolo Culturale Burcinella - loc. Fratta  
Tel. 335 1310996
- ❖ **Istrutt. Fruscoloni S.**  
c/o Palestra di San Sebastiano - Via San Sebastiano - Cortona  
Tel. 0575 612505 - 340 3247436
- ❖ **Pro Loco Centoia**
  - c/o Scuola Elementare Centoia
  - c/o Scuola Elementare Pergo  
Tel. 328 6175338
- ❖ **Virtus Buonconvento**
  - c/o piscina comunale Loc. Camucia
  - c/o piscina comunale Foiano della Chiana  
Tel. 329 6008228

## FOIANO della CHIANA

- ❖ **Circolo Auser Foiano**
  - c/o Palestra Comunale - Scuola Elementare Fossombroni - Viale Umberto I
  - c/o Scuola elementare - Loc. Pozzo della Chiana  
Tel. 0575 643017 - 338 2520127

## LUCIGNANO

- ❖ **Circolo Auser Lucignano**  
c/o Palestra Lucignano - Tel. 339 3901863

## MARCIANO della CHIANA

- ❖ **Studio Fisioterapico SL di Izzotti N.**
  - c/o Palestra comunale e studio fisioterapico - P.zza G. Marconi
  - c/o "Casa di Cesa" - Via Manzoni - fraz. di Cesa  
Tel. 338 8352535



Il dottore mi ha detto  
che devo fare almeno 10  
km al giorno per  
dimagrire. Sarà, ma per  
il momento sto  
spendendo solo un sacco  
di benzina.

**GRAZIE**



# I BENEFICI DELLA CAMMINATA - SUPERQUARK 17/08/2022

<https://youtu.be/abBUAiy3nhg?si=eToUdm47zDgWV8m>

<https://www.youtube.com/watch?v=abBUAiy3nhg>

