

TEST PREVENZIONE CADUTE



Muoversi è una questione di equilibrio.

I semplici movimenti che svolgiamo tra le pareti di casa, camminare per strada, salire e scendere le scale, alzarsi da una sedia: tutto è una questione di equilibrio. Purtroppo, però, ce ne rendiamo conto solo quando svolgere queste semplici azioni diventa ogni giorno più difficile. Oggi è possibile mantenere allenato l'equilibrio e farlo tornare efficiente.



Alla palestra **MIAMI CLUB** di Lazzate grazie ad innovative tecnologie potrai effettuare un **test gratuito** per analizzare la situazione posturale e dell'equilibrio ed eventualmente migliorarla con specifici protocolli di lavoro.

**TEST GRATUITO per tutti i soci del
Centro Anziani di LAZZATE – MISINTO - LENTATE**

Palestra MIAMI CLUB Lazzate

Via IV Novembre n°16 _ tel. 02 96 72 1000 _ www.miamiclub.it