

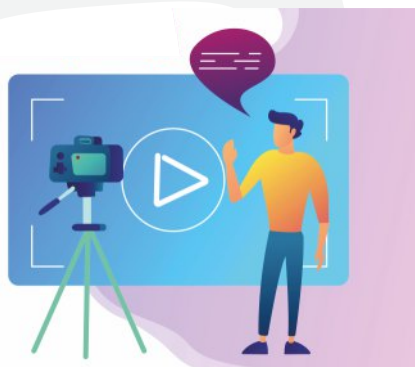


Il **Comune di Terni**, il **Coni Comitato Regionale Umbria** e l'**Ufficio Scolastico Regionale** hanno assicurato il patrocinio all'iniziativa **"Promuovi la tua schiena!"**, in linea con le indicazioni della **Commissione Europea** che raccomandano alle Istituzioni di sostenere sport e attività fisica sia per un accrescimento individuale dei ragazzi sia per l'inclusione sociale, l'integrazione e le pari opportunità.

IL CONCORSO

Durante il progetto sarà svolto un concorso per premiare la scuola che tramite un filmato avrà rappresentato meglio i temi trattati durante gli incontri curriculari.

Tutte le informazioni sono disponibili sulla pagina dedicata del sito: www acciaiterni.it



PRENOTAZIONE TELEFONICA CHECK-UP

CMA

Cassa Mutua Aziendale AST
Via B. Brin 218 - 05100 TERNI
Tel. 0744 490730



*Lunedì/Venerdì
dalla ore 8.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30*

PRENOTAZIONE STAGE CALCIO/VOLLEY/GINNASTICA

CLT

Circolo Lavoratori Terni
Via Muratori, 3
Tel. 0744 430728



**PROMUOVI
LA TUA
SCHIENA!**
Scuola, Postura e Sport



PROMUOVI LA TUA SCHIENA!

Scuola, Postura e Sport

È il progetto promosso da Acciai Speciali Terni con la partecipazione del Circolo Lavoratori Terni (CLT) e della Cassa Mutua Aziendale (CMA) che, dopo la campagna di prevenzione dentale gratuita a favore dei bambini delle scuole elementari, e quella per il check-up cardiologico gratuito per gli studenti delle scuole medie, questa volta si rivolge agli studenti delle scuole secondarie di secondo grado della città di Terni per una **campagna di informazione e prevenzione per un uso corretto della colonna vertebrale.**



PREVENZIONE + SPORT = SALUTE.

ACCIAI
SPECIALI
TERNI



IL CHECK-UP

Presso la struttura della **Cassa Mutua Aziendale dipendenti dell'Acciai Speciali Terni SpA**, sarà effettuato il checkup, un'importante occasione per sottoporre i propri figli ad una prima visita per misurare lo stato di salute della colonna vertebrale e illustrare i principi di un corretto stile di vita (abitudini alimentari, attività fisica) al fine di prevenire possibili patologie future.

CASSA
MUTUA
AZIENDALE



LO SPORT



IL CIRCOLO LAVORATORI TERNI

Per prevenire il mal di schiena non esiste un'attività fisica ideale. Tutti gli sport, se praticati con criterio sono infatti in grado di migliorare le condizioni fisiche del soggetto. Esistono tuttavia alcune importanti regole di prevenzione da seguire per evitare che l'attività fisica si trasformi in un trauma per la propria schiena.

Per questo gli **istruttori del CLT**, che da decenni rappresenta un'importante agenzia educativa del territorio, organizzeranno degli stage gratuiti per fornire nozioni teoriche/pratiche di **Calcio a 5, Volley e Ginnastica** agli studenti coinvolti presso gli impianti del Circolo in via Muratori.



CALCIO A 5



VOLLEY



GINNASTICA



QUANDO:
DA NOVEMBRE 2018

DOVE:
CASSA MUTUA AZIENDALE AST

Un'iniziativa alla quale sarà possibile accedere, gratuitamente, con una semplice prenotazione telefonica alla **Cassa Mutua Aziendale** allo **0744/490730** tutti i giorni **dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 13.00 e dalle ore 14.30 alle ore 17.30.**

