

# LA NUOVA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PER LA FIBROMIALGIA



## I corsi

I corsi AFA FIBROMIALGIA sono corsi specifici legati alla patologia FIBROMIALGICA.

Comprendono esercizi utili ad interrompere il circolo vizioso del dolore cronico, aumentare la percezione del proprio corpo in un contesto di socialità e condivisione.

## I vantaggi

Dopo aver consultato il tuo medico ADERISCI AL PROGRAMMA.

Ricorda tutti i benefici:

RIDUZIONE DELLA RIGIDITA'

ATTENUAZIONE DELLO STRESS

AUMENTO DELLA PERCEZIONE DEL  
PROPRIO CORPO



## Come accedere

La persona con diagnosi di Fibromialgia, inviata dal reumatologo, fisiatra, algologo, fisioterapista, medico di famiglia ACCEDE DIRETTAMENTE alla palestra o piscina dove si svolgono i corsi AFA dedicati.

L'elenco dei corsi è disponibile nella sezione AFA del sito [www.uslcentro.toscana.it](http://www.uslcentro.toscana.it).

Per questa attività è richiesto a carico dei partecipanti un contributo, oltre ad una minima quota annuale per l'assicurazione.



CONSULTA IL SITO [WWW.USLCENTRO.TOSCANA.IT](http://WWW.USLCENTRO.TOSCANA.IT) PER SCOPRIRE TUTTI GLI ALTRI CORSI AFA