

# Your health Your choice Our mission

PROGETTO REALIZZATO GRAZIE AD UN  
CONTRIBUTO OFFERTO DA SUSAN G.  
KOMEN ITALIA APS

## FALLO PER LA TUA SALUTE, BALLA!

Lo sai che praticare attività fisica  
consente di mantenere il proprio stato  
di salute e di efficienza fisica?

### L'ATTIVITÀ FISICA MIGLIORA:



- La funzione cardiovascolare
- L'efficienza dell'apparato respiratorio
  - Il sistema immunitario
  - Il sistema muscolo-scheletrico

### LA SEDENTARIETÀ PROVOCA:



- Decadimento delle funzioni cerebrali
  - Maggior incidenza di ansia e depressione
  - Decremento della forza
- Diminuzione di coordinazione ed equilibrio con aumento del rischio di cadute

### NEI PAZIENTI ONCOLOGICI:

- Migliora l'efficacia delle terapie
  - Allevia gli effetti collaterali
  - Aiuta a prevenire le recidive



## LATINDANCE

RIPARTI A PASSO DI DANZA

*Il protocollo di ballo per  
migliorare efficienza fisica  
e qualità di vita*

SE SEI STATA OPERATA PER UN TUMORE  
AL SENO E SEI IN TRATTAMENTO O LO  
STAI PER INIZIARE, HAI L'OPPORTUNITÀ  
DI PARTECIPARE AL NOSTRO  
PROGRAMMA CHE MIRA A MIGLIORARE  
L'EFFICIENZA FISICA E A RIDURRE GLI  
EFFETTI COLLATERALI ASSOCIATI ALLE  
TERAPIE.

L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA M.T.F. 2000, IN  
COLLABORAZIONE CON L'UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO",  
GRAZIE ALLA KOMEN ITALIA, OFFRONO  
UN PERCORSO DI 8 MESI  
DI ATTIVITÀ FISICA ADATTATA,  
**GRATUITA E SUPERVISIONATA**,  
A SCELTA TRA 2 SEDI  
(ROMA NORD E ROMA SUD).

IL CORSO SI SVOLGERÀ 3 VOLTE A  
SETTIMANA SIA A CIAMPINO CHE  
PRESSO LE PALESTRE DELL'UNIVERSITÀ  
DEL "FORO ITALICO".

*Your Well-being, Our Priority*

## **IL PROTOCOLLO LATINDANCE-PHA**

Il protocollo LatinDance-PHA combina esercizi di resistenza muscolare con sessioni cardio basate su movimenti di balli latino-americi come salsa, cha-cha-cha e bachata. Questo metodo alterna l'allenamento di diversi distretti muscolari senza pause, stimolando continuamente il sistema cardiovascolare e migliorando circolazione e resistenza. LatinDance-PHA è un programma innovativo che unisce il divertimento e la coordinazione dei balli latino-americi con l'efficacia del PHA (Peripheral Heart Action), noto per i suoi benefici sul sistema cardiovascolare.

Prima di iniziare l'attività, ti inviteremo a sottoporci ad una valutazione funzionale approfondita.

Le sedute di allenamento potranno essere svolte presso la palestra della ASD M.T.F. 2000, in Via Bologna snc, a Ciampino, oppure presso le palestre dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico", per un periodo di 8 mesi con frequenza di 3 sedute a settimana della durata di 1 ora.

PER INFO:

SEDE ROMA NORD - DOTT.SSA CLAUDIA CERULLI

TEL. 06 36733 303; EMAIL CLAUDIA.CERULLI@UNIROMA4.IT

SEDE ROMA SUD - DOTT.SSA SERENA IANNILLI

CELL.3490790064; EMAIL MTF2000ASD@GMAIL.COM