

# CORSO di GINNSTICA DOLCE IN ACQUA

Mantenersi giovani a tutte le età è fondamentale per stare bene.

L'attività fisica equilibrata e costante permette di vivere più a lungo e in salute.

L'esercizio fisico infatti produce una serie di modificazioni positive nell'organismo:

- Il cuore accelera i battiti;
- La circolazione sanguigna migliora;
- La respirazione si fa più profonda quindi più efficace.

L'attività fisica inoltre migliora l'umore. E questo aiuta a tenere lontani depressione e ansia.

Il corso è interamente in acqua bassa.

## **MARTEDI'** dalle 09:00 alle 09:45

1° trimestre: da 03.11.2020 a 26.01.2021 euro 59,40

2° quadrimestre: da 02.02.2021 a 25.05.2021 euro 95,00

## **VENERDI'** dalle 09:00 alle 09:45

1° trimestre: da 06.11.2020 a 29.01.2021 euro 65,30

2° quadrimestre: da 05.02.2021 a 28.05.2021 euro 95,00

### **DA RICORDARE!**

- ✓ Moduli iscrizione e privacy firmati (per i minori firma di entrambi i genitori). Si possono scaricare dal sito.
- ✓ Autocertificazione Covid-19.
- ✓ Quota iscrizione: euro 10,50.
- ✓ Costo badge: euro 3,50.
- ✓ Asciugacapelli: euro 0,20.
- ✓ Obbligo di cuffia e di ciabatte da piscina. E' vietato l'uso dei sovrascarpe.
- ✓ Per la frequenza ai corsi è obbligatorio (dai 6 anni in poi) il certificato medico NON AGONISTICO rilasciato da un medico sportivo e/o dal proprio medico di base.
- ✓ Le lezioni perse non possono essere recuperate.
- ✓ Lezioni sospese:
  - martedì 8 dicembre 2020
  - da mercoledì 23 dicembre 2020 a mercoledì 6 gennaio 2021 compresi
  - da giovedì 1 aprile a mercoledì 7 aprile 2021 compresi
  - sabato 1 maggio 2021

### **Per informazioni:**

[www.bergamoinfrastrutture.it](http://www.bergamoinfrastrutture.it)

[info@piscineitalcementi.org](mailto:info@piscineitalcementi.org)

Telefono: 035 251171