

CORSO di GINNASTICA 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° periodo: da 05.10.2021 a 25.01.2022 euro 89,10

2° periodo: da 01.02.2022 a 31.05.2022 euro 101,00

LEGGERE CON ATTENZIONE:

- ✓ Obbligatorio esibire il GREEN PASS dai 12 anni in poi.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ E' possibile la presenza del genitore a bordo vasca solo per i corsi Super Baby, Baby e Primavera.
- ✓ Le lezioni perse non possono essere recuperate.
- ✓ Lezioni sospese:
 - Lunedì 1 novembre 2021
 - Mercoledì 8 dicembre 2021
 - da Venerdì 24 dicembre 2021 a Giovedì 6 gennaio 2022 compresi
 - da Giovedì 14 aprile a Martedì 19 aprile 2022 compresi
 - Lunedì 25 aprile 2022

Per informazioni:

www.piscineitalcementi.org.it info@piscineitalcementi.org Telefono: 035 251171