

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 9:00 alle 9:45

1° periodo: da 03.10.2023 a 30.01.2024 euro 105.90

2° periodo: da 06.02.2024 a 28.05.2024 euro 105.90

...UN PO' DI INFORMAZIONI UTILI:

- ✓ Moduli iscrizione e privacy firmati (per i minori firma di entrambi i genitori). Si possono scaricare dal sito.
- ✓ 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:
 - Mercoledì 1 novembre 2023
 - Venerdì 8 dicembre 2023
 - da Sabato 23 dicembre 2023 a Domenica 7 gennaio 2024 compresi
 - da Giovedì 28 marzo a Martedì 2 aprile 2024 compresi
 - Giovedì 25 aprile 2024
 - Mercoledì 1 maggio 2024

Per informazioni:

www.piscineitalcementi.org

info@piscineitalcementi.org

Telefono: 035 251171