



Info @: tel. 0444/522596 – segreteria@leosport.it
SEGUICI su FACEBOOK @Piscina Creazzo Leosport
Instagram @piscina_creazzo_leosport

L'ASSESSORATO AI SERVIZI SOCIALI IN COLLABORAZIONE CON LA PISCINA COMUNALE ORGANIZZA

GINNASTICA DOLCE 23/24

conoscere imparare divertirsi con l'acqua

Indicato per gli allievi della terza età e per chi vuole migliorare la funzionalità del proprio corpo. E' una attività motoria di bassa intensità che si svolge in acqua profonda 1.20 mt., il cui scopo è il mantenimento ed il miglioramento dello stato di benessere psico-fisico.

Comprende: esercitazioni di ginnastica in acqua, esercizi di scuola nuoto e giochi acquatici

FREQUENZA CORSO: LUNEDI' - MERCOLEDI' - GIOVEDI'
INIZIO LEZIONI: ORE 9:00

COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 10 LEZIONI (validità 6 mesi)	€ 50,00
COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 20 LEZIONI (validità 12 mesi)	€ 90,00
COSTO DI UNA LEZIONE	€ 6,00

E' OBBLIGATORIO:

- La consegna del **certificato medico non agonistico**, entro il primo giorno di corso.
- Il versamento della quota di iscrizione annuale del costo di 20€, al momento dell'iscrizione.
- L'uso della cuffia e delle ciabatte.

LEZIONE DI PROVA

E' possibile concordare con la segreteria una lezione di prova.

La lezione di prova è gratuita per tutti i nuovi clienti o per i clienti già associati che volessero provare un nuovo corso.

INFORMAZIONI

- Ogni lezione comprende 45' di lezione in acqua.
L'accesso agli spogliatoi è consentito 10' prima dell'inizio della lezione.
- Obbligo della doccia prima dell'ingresso in acqua
- Non è consentita la presenza in acqua prima e dopo le lezioni.
- Abbigliamento: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, eventuali scarpette plastificate o calzini di cotone da calzare prima dell'entrata in acqua per i corsi fitness.
- **Per usufruire di docce e phon sarà necessario munirsi della tessera, acquistabile in segreteria.**
- Temperatura dell'acqua adeguata all'attività proposta

INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 11 settembre 2023
FINE ATTIVITA' GIOVEDI' 21 dicembre 2023