



Piscina Comunale di Creazzo - via L. Da Vinci 15

Info @: tel. 0444/522596 – whatsapp +39 346/3004981 - segreteria@leosport.it

SEGUICI su FACEBOOK @Piscina Creazzo Leosport o Instagram @piscina\_creazzo\_leosport

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

# GINNASTICA DOLCE ESTATE 2024

## Conoscere, imparare e 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**

|   |                |
|---|----------------|
| <b>COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 10 LEZIONI<br/>(validità 6 mesi)</b>  | <b>€ 50,00</b> |
| <b>COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 20 LEZIONI<br/>(validità 12 mesi)</b> | <b>€ 90,00</b> |
| <b>COSTO DI UNA LEZIONE</b>   | <b>€ 6,00</b>  |

### 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' 1 LUGLIO 2024**  
**FINE ATTIVITA' GIOVEDI' 29 AGOSTO 2024**  
**Lezioni sospese dal 12 al 16 agosto 2024.**