



Info @: tel. 0444/522596 – [segreteria@leosport.it](mailto: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 22/23

## 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 ALLE ORE: **9:00**

<b>COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 10 LEZIONI</b>	<b>€ 45</b>
<b>COSTO DI UNA LEZIONE</b>	<b>€ 5</b>

**QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE OBBLIGATORIA 20 €**

**E' RICHIESTO IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO**

Ogni lezione comprende 45' di lezione in acqua - Non è consentita la presenza in acqua prima e dopo le lezioni - L'accesso agli spogliatoi è 10' prima dell'inizio della lezione - Abbigliamento: costume, cuffia, ciabatte, - Obbligo della doccia prima dell'ingresso in acqua - La temperatura dell'acqua di piscina è di **29** gradi

**INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 5 GIUGNO 2023**  
**FINE ATTIVITA' GIOVEDI' 4 AGOSTO 2023**