



## COMUNE DI CREAZZO - LEOSPORT

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

# terza età in piscina estate 2019

## 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: LUNEDI' - GIOVEDI' INIZIO LEZIONI: 10.00**

**MERCOLEDI' INIZIO LEZIONI: 8.30**

**LUNEDI' (AQUASOFT) INIZIO LEZIONI: 8.30**

Attività che combina elementi del nuoto con esercizi della ginnastica in acqua. Rivolta a nuotatori che vogliono svolgere un'attività completa in totale scarico della colonna vertebrale.

<b>COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 10 LEZIONI</b>	<b>€ 40</b>
<b>COSTO DI UNA LEZIONE</b>	<b>€ 5</b>

**QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE OBBLIGATORIA 20.00€**

- 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' 3 GIUGNO**  
**FINE ATTIVITA' GIOVEDI 25 LUGLIO**

PER INFORMAZIONI RIVOGERSI IN SEGRETERIA  
Piscina Comunale di Creazzo via L. Da Vinci 15 tel. 0444/522596