



COMUNE DI CREAZZO - LEOSPORT

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

terza età in piscina estate 2021

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 da 1.20 a 1.40mt., 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' - MERCOLEDI' - GIOVEDI'

INIZIO LEZIONI: 9.00

MERCOLEDI'

INIZIO LEZIONI: 9.45 (AQUASOFT)

AQUASOFT 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.

| | |
|--|-------------|
| COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 10 LEZIONI | € 45 |
| COSTO DI UNA LEZIONE | € 5 |

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE OBBLIGATORIA 20 €

- 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 **28** gradi

INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 21 GIUGNO
FINE ATTIVITA' 5 AGOSTO

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