



Il CSAIP con il patrocinio del
Comune di Bagnatica organizza
presso **Sportpiù di Cenate Sotto**

CORSO DI GINNASTICA IN ACQUA PER OVER 60

**OBIETTIVO: AIUTA A MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE,
IL DIMAGRIMENTO E L'EQUILIBRIO**

**Tutti i Giovedì dalle 10:00 alle 10:45
a partire dal 23 Marzo 2023**



GINNASTICA IN ACQUA

BENEFICI DELL'ACQUA

Sfruttando gli eccezionali benefici dell'**acqua calda a 30°** e la **diminuzione della gravità**, l'esercizio viene svolto in totale **sicurezza**. Favorisce la **circolazione** sanguigna, il **dimagrimento** e migliora l'**equilibrio**, in Italia la 1° causa di infortunio permanente in età avanzata.

SICUREZZA

- Livello massimo dell'acqua **110 cm**
- Temperatura acqua **30°**
- Sempre seguiti dagli **istruttori certificati Sportpiù**

DETTAGLI CORSO

- 10 lezioni
- Tutti i **Giovedì** dalle **10:00** alle **10:45**
- Il corso si terrà al **raggiungimento di 10 iscritti**
- Richiesto **certificato medico**

TRASPORTO

Il trasporto è a carico di ogni partecipante.

PRENOTAZIONI

Iscrizioni presso la sede del CSAIP.