



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 Venerdì dalle 11:00 alle 11:45
dal 24/11/2023 al 16/02/2024**



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

- Pacchetto 10 lezioni: **€ 90**
- Tutti i **Venerdì** dalle **11:00** alle **11:45**
- Il corso si terrà al **raggiungimento di 10 iscritti**
- Richiesto **certificato medico**

DATE DI SOSPENSIONE PER FESTIVITÀ

8/12/2023 - 29/12/2023 - 5/01/2024

TRASPORTO

Il trasporto è a carico di ogni partecipante.

PRENOTAZIONI

Iscrizioni presso la sede del CSAIP.