



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  
dal 19/09/24 al 21/11/24**



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

**NOVITÀ** NUOTO LIBERO 10 ingressi: **€ 90**

### TRASPORTO

Il trasporto è a carico di ogni partecipante.

### PRENOTAZIONI

Iscrizioni presso la sede del CSAIP.

