



Il **Comune di San Paolo d'Argon**
organizza presso **Sportpiù di Cenate**

CORSO DI GINNASTICA IN ACQUA PER OVER 60

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

**Tutti i Mercoledì dalle 10:00 alle 10:45
a partire dal 4 Ottobre 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^a 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 da 10 lezioni: **90 €**
(50 € se residente a San Paolo d'Argon e over 60)
- Tutti i **Mercoledì** dalle **10:00 alle 10:45**
- Il corso si terrà al raggiungimento di 10 iscritti
- Richiesta visita medica sportiva non agonistica

PRENOTAZIONI

Necessaria l'iscrizione entro il 25 settembre con consegna modulo di adesione presso il Comune di San Paolo d'Argon - ufficio segreteria