

/// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

Tutti i corsi sono tenuti da Istruttori specializzati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni. **Non sono rimborsabili** (salvo presentazione di documentazione medica).

N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

ISCRIZIONI

Prima e seconda fase (settembre - marzo)

Da mercoledì 6 giugno 2018 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Terza fase (marzo - maggio)

Da lunedì 3 dicembre 2018 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Per il corso Dolcemente in forma 1 (annuale San Bernardino), la quota di € 180 verrà versata direttamente presso il Centro in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 27 luglio 2018 presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19, € 100 il 26 ottobre 2018.

Per i corsi estivi di Baioni, San Bernardino le iscrizioni e i pagamenti si effettuano direttamente presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19.

TIPOLOGIA DEI CORSI

148 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e venerdì, dal 25 settembre 2018 al 14 giugno 2019, ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù (€ 180 in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 27 luglio 2018 presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19, € 100 il 26 ottobre 2018).

GINNASTICA DOLCE (max 15)

Al lavoro di ginnastica dolce per mantenersi in forma si alternerà un'attività di fitness svolta con l'aiuto delle apparecchiature. Gli esercizi – tutti calibrati – sono finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni.

DOLCEMENTE IN FORMA (€ 40)

GINNASTICA DOLCE (max 30)

Un lavoro completo di ginnastica dolce per mantenersi in forma. Gli esercizi (tutti calibrati) saranno finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni.

HO FATTO SPLASH (€ 50)

GINNASTICA IDRICA (max 20 San Bernardino, max 28 Baioni)

Far ginnastica in acqua non solo è molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. La ginnastica idrica si svolge in massima sicurezza: non si cade, non ci si fa male, non ci sono movimenti bruschi. Tutto si svolge con grande scioltezza. Non è necessario saper nuotare.

N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

PRIMA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	25 settembre 27 novembre 2018	15.00 - 16.00	Baioni	149
Ho fatto splash 1	Mercoledì	26 settembre 28 novembre 2018	14.20 - 15.05	Baioni	150
Ho fatto splash 2			15.15 - 16.00	Baioni	151
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	152
Ho fatto splash 4	Giovedì	20 settembre 29 novembre 2018	15.00 - 15.45	San Bernardino	153

SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	11 dicembre 2018 28 febbraio 2019	15.00 - 16.00	Baioni	154
Ho fatto splash 5	Mercoledì	12 dicembre 2018 27 febbraio 2019	14.20 - 15.05	Baioni	155
Ho fatto splash 6			15.15 - 16.00	Baioni	156
Ho fatto splash 7			16.00 - 16.45	San Bernardino	157
Ho fatto splash 8	Giovedì	13 dicembre 2018 28 febbraio 2019	15.00 - 15.45	San Bernardino	158

TERZA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	5 marzo 14 maggio 2019	15.00 - 16.00	Baioni	159
Ho fatto splash 9	Mercoledì	6 marzo 22 maggio 2019	14.20 - 15.05	Baioni	160
Ho fatto splash 10			15.15 - 16.00	Baioni	161
Ho fatto splash 11			16.00 - 16.45	San Bernardino	162
Ho fatto splash 12	Giovedì	7 marzo 23 maggio 2019	15.00 - 15.45	San Bernardino	163

ESTIVI (8 INCONTRI € 40)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 13	Mercoledì	29 maggio 17 luglio 2019	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 14	Giovedì	30 maggio 18 luglio 2019	15.00 - 15.45	San Bernardino