

## /// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE SOTTO

**Iscrizione e pagamento:** direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di *Tu* con il rinnovo 2018/19

**Sede dei corsi:** Centro Sportpiù, via Aldo Moro. I corsi sono riservati a chi ha più di 50 anni  
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)

## HO FATTO SPLASH 15, 16, 17, 18

---

### **GINNASTICA IDRICA** (max 28)

Ore 15.45-16.30 (€ 50)

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.

- **164** venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018
- **165** venerdì, dal 14 dicembre 2018 all'1 marzo 2019
- **166** venerdì, dal 15 marzo al 24 maggio 2019
- **Estivo** venerdì, dal 31 maggio al 28 giugno 2019, ore 16-16.45 (5 incontri), (€ 25)

## /// **TREVIGLIO**

**Referente:** Ada Scabeni

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450, martedì e giovedì, ore 10-12 dal 4 settembre 2018

**Sede dei corsi:** aula Melograno presso l'immobile ex Canossiane, via Carcano 15, ore 15-17.15