

## /// ROVETTA

**Referente:** Olga Mosconi

**Informazioni:** tel. 0346.73500, 392.3273994, info@centrosportivorovetta.it

**Iscrizioni e pagamento:** direttamente presso il Centro Sportivo Consortile di Rovetta, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (dall'1 settembre 2018 al 31 agosto 2019) di € 10 e il **certificato di idoneità alla pratica** sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013).

N.B. Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per l'attività sportiva non agonistica con l'effettuazione dell'elettrocardiogramma a riposo. È obbligatoria la prenotazione ed il costo della visita è di € 30

## IN FORMA IN PISCINA

Istruttori del Centro Sportivo Consortile di Rovetta

Martedì, ore 9.50-10.35 (€ 6.50 a lezione)

### **GINNASTICA IDRICA** (min. 10-max 20)

Un corso di ginnastica in acqua rivolto soprattutto a chi non è molto abituato all'esercizio fisico o non ne fa da parecchio tempo. Un modo dolce per rimettersi in forma. Grazie al sostegno dell'acqua è possibile svolgere un'attività fisica importante senza sollecitare l'apparato locomotore. Far ginnastica in acqua non è solo 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. Non è necessario saper nuotare.

**167** 1° Turno dall'11 settembre al 18 dicembre 2018 (15 lezioni)

**168** 2° Turno dall'8 gennaio al 19 marzo 2019 (11 lezioni)

**169** 3° Turno dal 26 marzo al 18 giugno 2019 (13 lezioni)

## 170 IN FORMA IN PALESTRA

---

Mercoledì, dal 5 settembre 2018,  
ore 9-9.45, 10 ingressi € 65 (con scadenza semestrale)

### **GINNASTICA POSTURALE**

Un corso di ginnastica in palestra basato sul riequilibrio muscolare. Gli obiettivi del corso sono il miglioramento della mobilità articolare, dell'elasticità e del tono muscolare per una maggiore coordinazione e armonia del proprio corpo. Esercizi mirati per coloro che accusano rigidità e/o ipotonia o che vogliono prevenire l'insorgenza dei disturbi.

N.B. I corsi in palestra partono dal 5 settembre 2018; a differenza del corso in piscina che prevede un'iscrizione per un numero fisso di lezioni, in palestra diamo la possibilità di acquistare un pacchetto da dieci lezioni della durata di sei mesi.