 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

Da settembre 2023 le **iscrizioni** si ricevono **solo** presso gli uffici di **Terza Università e** la quota di

€ 300,00 verrà versata direttamente presso gli uffici di **Terza Università.**

**N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico con esecuzione o visione dell'elettrocardiogramma (ECG) con la data dell’esecuzione. (D.M. 24 aprile 2013). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l’ingresso.**

**Non sono rimborsabili.**

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo n° | **144 *DOLCEMENTE IN FORMA 1***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docenti** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | Martedì e Venerdì |
| **Orario** | 9.15 – 10.00 |
| **Periodo** | Dal 26.09.2024 al 18.06.2024 (**annuale -** € 300,00) |
| **Sede** |  Palestra Sportpiù- via san Bernardino 102  |
| **Argomento** | **GINNASTICA DOLCE** (max 40) |
| **Presentazione** | *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.* |

**Calendario**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Martedì*** | ***venerdì*** | ***martedì*** | ***venerdì*** | ***martedì*** | ***venerdì*** |
| 26.09.2023 | 29.09.2023 | 09.01.2024 | 12.01.2024 | 09.04.2024 | 14.04.2024 |
| 03.10.2023 | 06.10.2023 | 16.01.2024 | 19.01.2024 | 16.04.2024 | 21.04.2024 |
| 10.10.2023 | 13.10.2023 | 23.01.2024 | 26.01.2024 | 23.04.2024 | 28.04.2024 |
| 17.10.2023 | 20.10.2023 | 30.01.2024 | 02.02.2024 | 30.04.2024 | 03.05.2024 |
| 24.10.2023 | 27.10.2023 | 06.02.2024 | 09.02.2024 | 07.05.2024 | 10.05.2024 |
| 31.10.2023 | 03.11.2023 | 13.02.2024 | 16.02.2024 | 14.05.2024 | 17.05.2024 |
| 07.11.2023 | 10.11.2023 | 20.02.2024 | 23.02.2024 | 21.05.2024 | 24.05.2024 |
| 14.11.2023 | 17.11.2023 | 27.02.2024 | 01.03.2024 | 28.05.2024 | 31.05.2024 |
| 21.11.2023 | 24.11.2023 | 05.03.2024 | 08.03.2024 | 04.06.2024 | 07.06.2024 |
| 28.11.2023 | 01.12.2023 | 12.03.2024 | 15.03.2024 | 11.06.2024 | 14.06.2024 |
| 05.12.2023 | 15.12.2023 | 19.03.2024 | 22.03.2024 | 18.06.2024 |  |
| 12.12.202319.12.2023 |  | 26.03.2024 | 31.03.2024 |  |  |