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

Bergamo – **PRIMA FASE**

**Iscrizioni:** Le iscrizioni, le cui date saranno comunicate successivamente, si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università.** Tutti i corsi sono riservati a chi ha compiuto 50 anni.

**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° | **150** | ***HO FATTO SPLASH 5*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | venerdì |
| **Orario** | Dalle ore 14.30-15.15 |
| **Periodo** | Dal 29 settembre-1 dicembre 2023 (€ 75,00) |
| **Sede** | Sportpiù- Baioni- Bergamo |
| **Argomento** | **GINNASTICA IDRICA** |
| **Presentazione** | *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.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 29.09.2023 |
| **2** | 06.10.2023 |
| **3** | 13.10.2023 |
| **4** | 20.10.2023 |
| **5** | 27.10.2023 |
| **6** | 03.11.2023 |
| **7** | 10.11.2023 |
| **8** | 17.11.2023 |
| **9** | 24.11.2023 |
| **10** | 01.12.2023 |