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

Provincia - **PRIMA FASE**

**I CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI ROVETTA**

**Informazioni:** tel. 0346.73500, cel. 3923273994, info@centrosportivorovetta.it

**Iscrizioni e pagamento:** direttamente presso il CSC Rovetta (via Papa Giovanni 12/F), presentando la tessera di ***Tu*** con il rinnovo 2023/24. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (con validità dal 1/09/23 al 31/08/2024) di € 10,00 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 € 35,00.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **163** | ***IN FORMA IN PALESTRA*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori del CSC** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 9.00 – 9.45 |
| **Periodo** | Dal 1 settembre 2023 (scadenza semestrale- 10 ingressi consumabili entro 6 mesi- € 70,00) |
| **Sede** | Via Papa Giovanni XXIII, 12/F |
| **Argomento** | **GINNASTICA POSTURALE** |
| **Presentazione** | *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 con esercizi mirati per combattere la rigidità e/o ipotonia muscolare o per prevenire l’insorgenza dei disturbi* |
| **Tutor** |  |