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

Bergamo - **TERZA FASE**

**Le iscrizioni** si effettuano solo presso la sede di TU in data che sarà comunicata in seguito**.**

**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° | **157 *DOLCEMENTE IN FORMA 4*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 15.00-16.00 |
| **Periodo** | Dal 5 marzo al 14 maggio 2024, (€ 55,00) |
| **Sede** | Palestra Sportpiù- via Baioni 18 |
| **Argomento** | **GINNASTICA DOLCE** (max 40) |
| **Presentazione** | *Un lavoro completo di ginnastica dolce per mantenersi in forma. Gli esercizi (tutti calibrati) saranno finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, a prevenire problemi legati all’osteoporosi e a migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni.* |

**Calendario**

|  |
| --- |
| ***Martedì*** |
| 05.03.2024 |
| 12.03.2024 |
| 19.03.2024 |
| 26.03.2024 |
| 09.04.2024 |
| 16.04.2024 |
| 23.04.2024 |
| 30.04.2024 |
| 07.05.2024 |
| 14.05.2024 |