 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

Da settembre 2024 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° | **178 *DOLCEMENTE IN FORMA 1* ANNUALE**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docenti** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | Martedì e Venerdì |
| **Orario** | 9.15 – 10.00 |
| **Periodo** | Dal 24.09.2024 al 27.06.2025 (**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*** |
| 24.09.2024 | 27.09.2024 | 07.01.2025 | 10.01.2025 | 01.04.2025 | 04.04.2025 |
| 01.10.2024 | 04.10.2024 | 14.01.2025 | 17.01.2025 | 08.04.2025 | 11.04.2025 |
| 08.10.2024 | 11.10.2024 | 21.02.2025 | 24.01.2025 | 15.04.2025 | 02.05.2025 |
| 15.10.2024 | 18.10.2024 | 28.02.2025 | 31.01.2025 | 29.04.2025 | 09.05.2025 |
| 22.10.2024 | 25.10.2024 | 04.02.2025 | 07.02.2025 | 06.05.2025 | 16.05.2025 |
| 29.10.2024 | 08.11.2024 | 11.02.2025 | 14.02.2025 | 13.05.2025 | 23.05.2025 |
| 05.11.2024 | 15.11.2024 | 18.02.2025 | 21.02.2025 | 20.05.2025 | 30.05.2025 |
| 12.11.2024 | 22.11.2024 | 25.02.2025 | 28.02.2025 | 27.05.2025 | 06.06.2025 |
| 19.11.2024 | 29.11.2024 | 04.03.2025 | 07.03.2025 | 03.06.2025 | 13.06.2025 |
| 26.11.2024 | 13.12.2024 | 11.03.2025 | 14.03.2025 | 10.06.2025 | 20.06.2025 |
| 10.12.2024 | 20.12.2024 | 18.03.2025 | 21.03.2025 | 17.06.2025 | 27.06.2025 |
| 17.12.2024 |  | 25.03.2025 | 28.03.2025 | 24.06.2025 |  |