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

 Bergamo - **SECONDA FASE**

Da settembre 2024 le **iscrizioni** si ricevono **solo** presso gli uffici di **Terza Università e** la quota di € 55,00 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° | **187 *DOLCEMENTE IN FORMA 3***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | Martedì  |
| **Orario** | 15.00-16.00 |
| **Periodo** | Dal 10 dicembre 2024 al 25 febbraio 2025 |
| **Sede** |  Palestra Sportpiù- via Baioni 18 (€ 55,00) |
| **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*** |
| 10.12.2025 |
| 17.12.2025 |
| 07.01.2025 |
| 14.01.2025 |
| 21.01.2025 |
| 28.01.2025 |
| 04.02.2025 |
| 11.02.2025 |
| 18.02.2025 |
| 25.02.2025 |