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

Bergamo - **SECONDA FASE**

**Iscrizioni:** Le iscrizioni 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.**

**N.B. L’orario dei corsi potrebbe variare di un quarto d’ora**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **189** | ***HO FATTO SPLASH 7*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | Dalle ore 15.15-16.00 |
| **Periodo** | Dal 11 dicembre 2024 al 26 febbraio 2025 (€ 75,00) |
| **Sede** | Sportpiù- via Baioni 18- 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.* |
| **N.B. L’orario dei corsi potrebbe variare di un quarto d’ora** | |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 11.12.2024 |  |
| **2** | 18.12.2024 |  |
| **3** | 08.01.2025 |  |
| **4** | 15.01.2025 |  |
| **5** | 22.01.2025 |  |
| **6** | 29.01.2025 |  |
| **7** | 05.02.2025 |  |
| **8** | 12.02.2025 |  |
| **9** | 19.02.2025 |  |
| **10** | 26.02.2025 |  |