 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Bergamo - **ANNUALE**

**I CORSI DI SPORTPIÙ- BERGAMO**

Tutti i corsi sono tenuti da istruttori specializzati e 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.**

**ISCRIZIONI**: presso gli uffici di **Terza Università** oppure sul sito **www.terzauniversita.it**

|  |  |
| --- | --- |
| **DocentI** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | Martedì e venerdì  |
| **Orario** | ore 9:15-10:00 |
| **Periodo** | Dal 23 settembre 2025 al 23 giugno 2026 (€ 300,00) |
| **Sede** | Sportpiù 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*** |
| 23.09.2025 | 26.09.2025 | 13.01.2026 | 09.01.2026 | 14.04.2026 | 10.04.2026 |
| 30.09.2025 | 03.10.2025 | 20.01.2026 | 16.01.2026 | 21.04.2026 | 17.04.2026 |
| 07.10.2025 | 10.10.2025 | 27.02.2026 | 23.01.2026   | 28.04.2026 | 24.04.2026 |
| 14.10.2025 | 17.10.2025 | 03.02.2026 | 30.01.2026 | 05.05.2026 | 08.05.2026 |
| 21.10.2025 | 24.10.2025 | 10.02.2026 | 06.02.2026 | 12.05.2026 | 15.05.2026 |
| 28.10.2025 | 31.10.2025 | 17.02.2026 | 13.02.2026 | 19.05.2026 | 22.05.2026 |
| 04.11.2025 | 07.11.2025 | 24.02.2026 | 20.02.2026 | 26.05.2026 | 29.05.2026 |
| 11.11.2025 | 14.11.2025 | 03.03.2026 | 27.02.2026 | 09.06.2026 | 05.06.2026 |
| 18.11.2025 | 21.11.2025 | 10.03.2026 | 06.03.2026 | 16.06.2026 | 12.06.2026 |
| 25.11.2025 | 28.11.2025 | 17.03.2026 | 13.03.2026 | 23.06.2026 | 19.06.2026 |
| 02.12.2025 | 05.12.2025 | 24.03.2026 | 20.03.2026 |  |  |
| 09.12.2025 | 12.12.2025 | 31.03.2026 | 27.03.2026 |  |   |
| 16.12.2025  | 19.12.2025 |  |  |  |  |