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

 Bergamo – **PRIMA FASE**

**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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **185** | ***HO FATTO SPLASH 4*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | giovedì |
| **Orario** | 15:30-16:15  |
| **Periodo** | Dal 25 settembre - 27 novembre 2025 (€ 75,00) |
| **Sede** | Sportpiù- San Bernardino- 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.* |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 25.09.2025 |
| **2** | 02.10.2025 |
| **3** | 09.10.2025 |
| **4** | 16.10.2025 |
| **5** | 23.10.2025 |
| **6** | 30.10.2025 |
| **7** | 06.11.2025 |
| **8** | 13.11.2025 |
| **9** | 20.11.2025 |
| **10** | 27.11.2025 |