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

 Bergamo – **SECONDA 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° | **187** | ***Dolcemente in forma 3*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | Martedì  |
| **Orario** | Dalle ore 15:00 alle 16:00 |
| **Periodo** | Dal 2 dicembre 2025-24 febbraio 2026 (€ 55,00) |
| **Sede** | Sportpiù- via Baioni 18- Bergamo |
| **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, prevenire problemi legati all’osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni*.  |
| **Tutor** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 02.12.2025 |
| **2** | 09.12.2025 |
| **3** | 16.12.2025 |
| **4** | 13.01.2026 |
| **5** | 20.01.2026 |
| **6** | 27.01.2026 |
| **7** | 03.02.2026 |
| **8** | 10.02.2026 |
| **9** | 17.02.2026 |
| **10** | 24.02.2026 |

**Calendario**