 ***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° | **189** | ***HO FATTO SPLASH 7*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Istruttori Sportpiù** |
| **Giorno** | mercoledì |
| **Orario** | 15:15-16:00  |
| **Periodo** | Dal 3 dicembre 2025- 18 febbraio 2026 (€ 75,00) |
| **Sede** | Sportpiù – Baioni - 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** | 03.12.2025 |
| **2** | 10.12.2025 |
| **3** | 17.12.2025 |
| **4** | 07.01.2026 |
| **5** | 14.01.2026 |
| **6** | 21.01.2026 |
| **7** | 28.01.2026 |
| **8** | 04.02.2026 |
| **9** | 11.02.2026 |
| **10** | 18.02.2026 |