



centrisportivicsc



GINNASTICA **IDRICA** OVER 60

CHE COS'E'?

Un corso di ginnastica in acqua specificamente pensato per i senior che desiderano mantenere uno stile di vita attivo, migliorare la salute fisica e mentale e raggiungere un ottimo allenamento senza i rischi di un'attività ad alto impatto.

Un lavoro di gruppo energizzante e divertente che consente di godere di tutti i benefici dell'acqua dove il corpo diventa più leggero e può compiere movimenti che fuori gli sarebbero difficoltosi!

QUANDO?

dal 12/09 al 19/12/2023
Martedì 09.35-10.20
15 LEZIONI

**PREZZO RESIDENTI
CASNIGO OVER60**
~~€ 10,30 a lezione~~
€ 7,00 a lezione
MINIMO 8 ISCRITTI



Attivazione quota associativa annuale €10,00 (con scadenza 31/08/2024) e badge magnetico €3,00.

E' richiesta copia del CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA SPORTIVA NON AGONISTICA. Possibilità di prenotare la visita con elettrocardiogramma a riposo direttamente presso il Centro Medico del CSC Casnigo.



CSC CASNIGO - Via Lungo Romna, 2 - 24020 Casnigo (BG)
035.738054 - 334.6729915 - info@centrospportivocasnigo.it

PRE-ISCRIZIONI ENTRO IL 04/09/2023
CHIAMANDO IL NUMERO 3713303644