

COSTI

RESIDENTI	frequenza	abb. MENSILE	abb. BIMESTRALE	abb. STAGIONALE
palestra	bisettimanale	€ 25,00	€ 40,00	€ 150,00
palestra	trisettimanale	€ 36,00	€ 57,00	€ 215,00
piscina	bisettimanale	€ 28,00	€ 47,00	€ 175,00
palestra/piscina	bisettimanale	€ 26,00	€ 42,00	€ 156,00
2 palestra/1 piscina	trisettimanale	€ 38,00	€ 60,00	€ 225,00
1 palestra/2 piscina	trisettimanale	€ 41,00	€ 66,00	€ 245,00
1 palestra/1 zumba	bisettimanale	€ 28,00	€ 45,00	€ 160,00
2 palestra/1 zumba	trisettimanale	€ 35,00	€ 56,00	€ 210,00
1 palestra/2 zumba	trisettimanale	€ 38,00	€ 60,00	€ 225,00
zumba	bisettimanale	€ 30,00	€ 48,00	€ 180,00

NON RESIDENTI	frequenza	abb. MENSILE	abb. BIMESTRALE	abb. STAGIONALE
palestra	bisettimanale	€ 33,00	€ 53,00	€ 198,00
palestra	trisettimanale	€ 50,00	€ 80,00	€ 297,00
piscina	bisettimanale	€ 39,00	€ 62,00	€ 231,00
palestra/piscina	bisettimanale	€ 36,00	€ 58,00	€ 218,00
2 palestra/1 piscina	trisettimanale	€ 52,00	€ 83,00	€ 310,00
1 palestra/2 piscina	trisettimanale	€ 55,00	€ 88,00	€ 330,00
1 palestra/1 zumba	bisettimanale	€ 39,00	€ 62,00	€ 231,00
2 palestra/1 zumba	trisettimanale	€ 52,00	€ 83,00	€ 310,00
1 palestra/2 zumba	trisettimanale	€ 55,00	€ 88,00	€ 330,00
zumba	bisettimanale	€ 39,00	€ 62,00	€ 231,00

Abbonamento A PUNTI per ogni attività (residenti e non residenti)		
	carnet 5 punti	€ 36,00
	carnet 10 punti	€ 70,00



IL COSTO PER LA FREQUENZA AI CORSI È COMPRENSIVO DI ASSICURAZIONE.

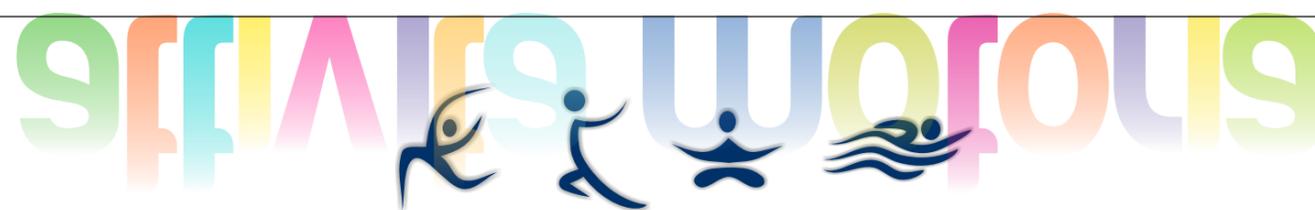
Informazioni!
 Ge.s.co. S.r.l. - Piscina di Alassio
 Tel. 0182 471278

ISCRIZIONI!
 Le iscrizioni ai corsi si ricevono presso la segreteria della Piscina Comunale di Alassio
 in via Pera dalle ore 12,30 alle ore 19,00
 fino ad esaurimento dei posti disponibili.



attività motoria

Anno 2021-2022



DI CHE COSA SI TRATTA

I corsi di attività motoria per gli over 55 offrono la possibilità di intraprendere o sviluppare l'abitudine ad un sano esercizio fisico favorendo momenti d'incontro e di svago. Sono espressamente rivolti alle persone di entrambi i sessi che abbiano superato i 55 anni.

Si tratta di corsi di ginnastica dolce con contaminazioni di ginnastica medica, posturale, stretching mediante esercizi eseguiti a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi. Le attività si eseguono in piedi e a terra, alternando movimenti statici ad altri più dinamici con accompagnamento della musica per un blando allenamento cardiaco.

Ognuno ha la possibilità di ricercare il 'proprio modo' di muovere il corpo con esercizi che portano man mano ad acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie possibilità, con movimenti dosati in base all'età, alla resistenza e all'efficienza fisica di ognuno.

Questo tipo di ginnastica è un valido strumento per chi soffre di dolori alla schiena, dolori articolari o fastidi cervicali, aiuta ad incrementare l'elasticità e la resistenza del corpo, porta ad un miglioramento della mobilità articolare, della postura, dona tonicità e forza ai muscoli.

E' un metodo efficace, proposto con fantasia, per garantire uno stato di benessere generale, alleviare le tensioni, aiutare a mantenersi attivi e sani raggiungendo una forma psico-fisica migliore e una migliore qualità della vita.

I corsi saranno tenuti da istruttori qualificati che svolgono tale attività a livello professionale.

Il corso di Zumba Gold è ginnastica con passi di danza.

I corsi di ginnastica e zumba si svolgono nella palestra del Palazzetto dello Sport di Alassio, i corsi in acqua si svolgono presso la Piscina di Alassio.

NOVITÀ - Corso di Ginnastica Dolce Metodo Feldenkrais.

CRITERI D'ACCESSO

- Aver compiuto il 55° anno di età (deroga per invalido\a di età superiore ai 50 anni).
- Essere fisicamente idoneo ad attività sportiva generica.

Zumba Gold:

- N°1 corso bisettimanale per otto mesi dal 4 Ottobre 2021 al 27 Maggio 2022: martedì e giovedì dalle 10,00 alle 11,00

Attività Mista Palestra e Piscina:

- N°1 corso bisettimanale di attività mista (palestra e piscina) per otto mesi dal 4 Ottobre 2021 al 27 Maggio 2022 nei giorni ed orari stabiliti per i corsi presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza" e presso la Piscina Comunale;
- N°1 corso trisettimanale di attività mista (palestra e piscina) per otto mesi dal 4 Ottobre 2021 al 27 Maggio 2022 a scelta nei giorni ed orari stabiliti per i corsi presso la palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza" e presso la Piscina Comunale.

POSSIBILITA': abbonamento libero a punti che darà diritto a partecipare a tutte le lezioni in programma con carnet da 5 o 10 punti.

VESTIARIO

Gli iscritti ai corsi in palestra dovranno presentarsi alle lezioni in tenuta idonea all'attività di ginnastica (si suggerisce una tuta comoda, un telo di spugna, calze e scarpette da ginnastica).

Per la piscina è necessario dotarsi di costume, cuffia, ciabatte di gomma, asciugamano.

TEMPI E DURATA

Tutti i corsi, si terranno da Ottobre 2021 a Giugno 2022, come di seguito articolati:

Programma di attività in palestra - inizio corsi 4 OTTOBRE 2021

- Quattro corsi bisettimanali per otto mesi (dal 4 ottobre 2021 al 27 Maggio 2022), da combinare nei seguenti giorni e orari presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza":

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
ore 9.30 / 10.30	ore 10.00 / 11.00	ore 15.00 / 16.00	ore 10.00 / 11.00	ore 9.30 / 10.30
ore 15.00 / 16.00	Zumba	Metodo Feldenkrais	Zumba	
Metodo Feldenkrais				

- Un corso trisettimanale per otto mesi (dal 4 Ottobre 2021 al 27 Maggio 2022) presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza" da scegliere negli orari previsti per l'attività di ginnastica e di zumba gold.
- Un corso bisettimanale nel mese di Giugno in orario ancora da definirsi.

Attività di Nuoto in piscina - inizio corsi 4 OTTOBRE 2021

- N°1 corso bisettimanale per otto mesi dal 4 Ottobre 2021 al 27 Maggio 2022 presso la Piscina Comunale:
 - Martedì e Giovedì dalle ore 15,00 alle ore 16,00

Per l'accesso è richiesto il rispetto delle norme contenute nell'art. 3 del Decreto legge n. 105 del 23/07/2021.