



attività motoria

Anno 2021-2022

La Gesco s.r.l. informa che, dal **4 Ottobre 2021 al 30 Giugno 2022**, verranno attivati i corsi di attività motoria per la terza età. I corsi, aperti a residenti e non residenti, offrono la possibilità di intraprendere o sviluppare l'abitudine ad un sano esercizio fisico favorendo momenti di svago. Sono espressamente rivolti alle persone di entrambi i sessi che abbiano superato i **55 anni** (deroga per invalido\ a di età superiore ai 50 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.

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 si svolgono nella palestra del Palazzetto dello Sport di Alassio, i corsi in acqua si svolgono presso la Piscina di Alassio. È preferibile utilizzare un tappetino personale.

NOVITÀ - Corso di Ginnastica Dolce Metodo Feldenkrais.

Programma di attività in palestra - Inizio corsi 4 Ottobre 2021

- Quattro corsi bisettimanali per otto mesi (dal 4 Ottobre 2021 al 27 Maggio 2022) presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza".
- 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.

Programma di attività 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.

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 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 presso la palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza" e presso la Piscina Comunale.

ZUMBA GOLD

- N°1 corso bisettimale per otto mesi dal 4 Ottobre 2021 al 27 Maggio 2022 presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza".

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

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

INFORMAZIONI

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

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