

COSTI

RESIDENTI	frequenza	abb. MENSILE	abb. BIMESTRALE	abb. STAGIONALE
palestra	bisettimanale	€ 22,00	€ 33,00	€ 120,00
palestra	trisettimanale	€ 33,00	€ 48,00	€ 170,00
piscina	bisettimanale	€ 25,00	€ 47,00	€ 175,00
palestra/piscina	bisettimanale	€ 23,00	€ 40,00	€ 145,00
2 palestra/1 piscina	trisettimanale	€ 35,00	€ 56,00	€ 200,00
1 palestra/2 piscina	trisettimanale	€ 38,00	€ 64,00	€ 220,00
yoga	bisettimanale	€ 25,00	€ 35,00	€ 130,00
NON RESIDENTI	frequenza	abb. MENSILE	abb. BIMESTRALE	abb. STAGIONALE
palestra	bisettimanale	€ 30,00	€ 55,00	€ 200,00
palestra	trisettimanale	€ 45,00	€ 83,00	€ 300,00
piscina	bisettimanale	€ 35,00	€ 57,00	€ 215,00
palestra/piscina	bisettimanale	€ 33,00	€ 56,00	€ 210,00
2 palestra/1 piscina	trisettimanale	€ 47,00	€ 85,00	€ 310,00
1 palestra/2 piscina	trisettimanale	€ 50,00	€ 90,00	€ 320,00
yoga	bisettimanale	€ 35,00	€ 55,00	€ 210,00
Abbonamento A PUNTI per ogni attività (residenti e non residenti)	carnet 5 punti	€ 32,50		
	carnet 10 punti	€ 65,00		
	carnet 20 punti	€ 130,00		

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



INFORMAZIONI

- Ge.s.co. S.r.l. - Piscina di Alassio
Tel. 0182 471278
- COMUNE DI ALASSIO, Servizio Politiche Sociali
Sportello di cittadinanza, Piazza Paccini 28
Tel. 0182 602455

L'Assessore alle Politiche Sociali
Dott.ssa Monica Zioni

ISCRIZIONI

- Le iscrizioni ai corsi si ricevono presso la segreteria della Piscina Comunale di Alassio, in via Pera.
Dal 14 settembre 2016 dalle ore 10,30 alle ore 16,30 e a partire dal 26 Settembre dalle ore 12,30 alle 19,00
fino ad esaurimento dei posti disponibili.



Città di Alassio
Servizio
Politiche Sociali

ATTIVITA' MOTORIA

Anno 2016 - 2017



DI CHE COSA SI TRATTA

I corsi di attività motoria per gli over 60 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 60 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.

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

CRITERI D'ACCESSO

- Aver compiuto il 60° anno di età (deroga per invalido\ a di età superiore ai 50 anni).
- Essere fisicamente idoneo ad attività sportiva generica (certificato medico solo per l'attività in piscina).

TEMPI E DURATA

I corsi si terranno da Ottobre 2016 a Maggio 2017, come di seguito articolati:

Programma di attività in palestra - inizio corsi 3 OTTOBRE 2016

► Cinque corsi bisettimanali per otto mesi (dal 3 ottobre 2016 al 31 Maggio 2017), nei seguenti giorni e orari presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza":

- 1° CORSO: Lunedì e Mercoledì dalle 9,00 alle 10,00
- 2° CORSO: Lunedì e Mercoledì dalle 10,00 alle 11,00
- 3° CORSO: Lunedì e Mercoledì dalle 15,00 alle 16,00
- 4° CORSO: Lunedì e Venerdì dalle 9,00 alle 10,00
- 5° CORSO: Lunedì e Venerdì dalle 10,00 alle 11,00

► Due corsi trisettimanali per otto mesi (dal 3 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017) nei seguenti giorni e orari presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza":

- 1° CORSO: Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 9,00 alle 10,00
- 2° CORSO: Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 10,00 alle 11,00

Attività di Nuoto Libero assistito in piscina - inizio corsi 3 OTTOBRE 2016

► N°1 corso bisettimanale per otto mesi dal 3 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017 da scegliere tra i seguenti giorni ed orari presso la Piscina Comunale:

- Lunedì e Mercoledì dalle ore 15,00 alle ore 16,00
- Martedì e Giovedì dalle 15,00 alle 16,00

Attività Mista Palestra e Piscina:

► N°1 corso bisettimanale di attività mista (palestra e piscina) per otto mesi dal 3 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017 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 3 Ottobre 2016 al 31 maggio 2017 a scelta nei giorni ed orari stabiliti per i corsi presso la palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza" e presso la Piscina Comunale.

YOGA D'ARGENTO:

► N°1 corso bisettimale per otto mesi dal 3 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017 nei seguenti giorni ed orari presso la palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza": Martedì e Giovedì dalle 09,30 alle 10,30.

► N°1 corso bisettimale per il mese di Giugno 2017 nei seguenti giorni ed orari presso la palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza": Martedì e Giovedì dalle 09,45 alle 10,45.

NOVITA': abbonamento libero a punti che darà diritto a partecipare a tutte le lezioni in programma con carnet da 5, 10 e 20 punti. Ogni lezione vale mezzo punto.

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.