



Città di Alassio  
Servizio  
Politiche Sociali



# ATTIVITA' MOTORIA

## Anno 2016 - 2017

L'Amministrazione Comunale informa che, dal **3 Ottobre 2016 al 30 Giugno 2017**, verranno attivati i corsi di attività motoria per la terza età, in collaborazione con la GE.S.CO. S.r.l.

I corsi, aperti a residenti e non residenti, 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** (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.

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.

### Programma di attività in palestra - Inizio corsi 3 Ottobre 2016

- Cinque corsi bisettimanali per otto mesi (dal 3 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017) presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza".
- Due corsi trisettimanali per otto mesi (dal 3 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017) presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza".

### Programma di attività in piscina - Inizio corsi 3 Ottobre 2016

- N°2 attività di nuoto libero assistito bisettimanali per otto mesi dal 3 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017 presso la Piscina Comunale

### 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 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 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 ore 09,30 alle 10,30 e per il mese di Giugno il Martedì e il Giovedì dalle ore 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.**

### ISCRIZIONI

Le iscrizioni ai corsi si ricevono presso la segreteria della Piscina Comunale di Alassio, in Via Pera

- Dal 14 settembre dalle ore 10,30 alle ore 16,30

- Dal 26 settembre 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
- COMUNE DI ALASSIO, Servizio Politiche Sociali - Sportello di Cittadinanza  
Piazza Paccini, 28 - Tel. 0182 602455

L'Assessore alle Politiche Sociali  
Dott.ssa Monica Zioni