

ATTIVITA' MOTORIA

Anno 2017 - 2018



L'Amministrazione Comunale informa che, dal **2 Ottobre 2017 al 30 Giugno 2018**, 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 **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.

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 2 Ottobre 2017

- Cinque corsi bisettimanali per otto mesi (dal 2 Ottobre 2017 al 31 Maggio 2018) presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza".
- Due corsi trisettimanali per otto mesi (dal 2 Ottobre 2017 al 31 Maggio 2018) presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza".

Programma di attività in piscina - Inizio corsi 2 Ottobre 2017

- N° 2 attività di nuoto libero assistito bisettimanali per otto mesi dal 2 Ottobre 2017 al 31 Maggio 2018 presso la Piscina Comunale

ATTIVITÀ MISTA PALESTRA E PISCINA:

- N°1 corso bisettimanale di attività mista (palestra e piscina) per otto mesi dal 2 Ottobre 2017 al 31 Maggio 2018 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 2 Ottobre 2017 al 31 maggio 2018 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 2 Ottobre 2017 al 30 Giugno 2018 nei seguenti giorni ed orari presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza": Martedì e Giovedì dalle ore 09,30 alle 10,30.

POSSIBILITÀ: abbonamento libero a punti che darà diritto a partecipare a tutte le lezioni in programma con carnet da 5, 10 o 20 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
- COMUNE DI ALASSIO, Servizio Politiche Sociali - Sportello di Cittadinanza Piazza Paccini, 28 - Tel. 0182 602455