

## ATTIVITA' DI ACQUATICITA': Corso 2011/2012

Dato il grande successo ottenuto nel nostro primo Corso di “Nuoto” presso la Piscina dello Stadio, l'attività prosegue anche per la sessione 2011–2012. Ecco il programma e le informazioni utili.

**1. Le attività hanno come obiettivo** il benessere della persona e sono rivolte individualmente ad ogni partecipante dopo analisi delle singole necessità e/o limiti di salute. L'acqua consente l'alleggerimento della persona per sospensione e questo è positivo per obesità, artrosi, cervicali e schiena. L'immersione in acqua porta, inoltre, beneficio alla circolazione, dato che produce un massaggio dal piede al cuore con effetto simile alla calza elastica. Trattasi quindi di attività AEROBICA che, come noto, movimentata il metabolismo dei grassi.

**2. Inizio corso: MARTEDI' 20 SETTEMBRE alle ore 11.**

**3. Orari: MARTEDI' e GIOVEDI' dalle ore 11 alle 11.50 (\*).**

Le attività saranno specifiche per il nostro gruppo; se NON si raggiunge un numero adeguato, potranno inserirsi anche persone esterne, ma che condividano il programma.

Si entra 15 minuti prima per prepararsi. La durata della lezione è di 50'.

**4. Costo:** ecco la novità. Per ovviare alla difficoltà di gestione dei recuperi, di chi viene due volte, di chi viene una volta sola, si è deciso di fare **una TESSERA di N. 10 lezioni** al costo di EURO 6,50 ogni lezione. Quindi **1 tessera = EURO 65,00**. Al termine delle 10 lezioni si farà il rinnovo della tessera.

**Occorre inoltre essere iscritti alla UISP; costo della tessera 6 euro annui.** L'anno va da Settembre ad Agosto dell'anno successivo. All'atto dell'iscrizione a nuoto portare quindi la tessera UISP. Vi sarà detto il termine ultimo per il rinnovo.

**5. Altra novità:** ogni lezione sarà metà Acquagym e metà corso di nuoto! Così ognuno potrà fare quello che si sente a tutti i livelli.

**6. Iscrizioni:** iniziano la settimana del 29 Agosto.

**7. Attrezzatura:** costume intero, ciabatte per locali interni (sono sconsigliate calze o scarpette d'acqua), accappatoio, materiale per doccia finale (sapone, phon, ecc.), lucchetto per armadietto.

(\*) Purtroppo non si è ottenuto il turno pomeridiano per venire incontro a coloro che lavorano; speriamo possano venire comunque qualche mattina, vista la positiva novità sulla quota.

Per poter ottenere il “nostro spazio” è necessario avere immediata conferma di chi intende iscriversi, mentre il pagamento dovrà essere fatto a fine Agosto, PERTANTO, mandatemi un'e-mail o telefonatemi. Si può aderire anche più avanti, spazio permettendo.

AVVISO RIVOLTO A TUTTI!! Chi non ha partecipato al precedente corso ma è interessato a venire, lo faccia tranquillamente, non ci sono controindicazioni < non è una gara!> e ricordate: l'Unione fa la forza e incontrare persone amiche è un grosso stimolo a superare la pigrizia, ve lo posso assicurare!

**Come raggiungere la Piscina dello Stadio: entrata da Via dello Sport (circa a metà).** La zona è provvista di parcheggio nelle vicinanze. Si arriva anche con i bus 14-20-21.