

Corsi di ginnastica dolce e di mantenimento, dedicati a chi ha già raggiunto o superato i 60 anni d'età
proposti dall'Amministrazione Comunale e gestiti dall'U.S. Atletica Vedano



Obiettivi

- *Migliorare e facilitare i movimenti quotidiani*
- *Rallentare l'invecchiamento*
- *Migliorare l'attenzione e la concentrazione*



ORARI e LUOGHI dei corsi

1° corso

*c/o la Palestra
di via Italia*

Orario
15:15 – 16:00
martedì e venerdì

2° corso

*c/o la Palestrina
di via Rimembranze*

Orario
18:00 – 18:45
martedì e venerdì

3° corso

*c/o la Palestrina
di via Rimembranze*

Orario
18:45 – 19:30
martedì e venerdì

I corsi inizieranno martedì 8 ottobre 2019 e finiranno il 29 maggio 2020

Le iscrizioni si ricevono:

MERCOLEDÌ 25 settembre 2019 dalle ore 9:00 alle 11:00 presso la sala consiliare del Comune.

A partire dal giovedì successivo, e fino all'esaurimento dei posti disponibili, **sarà possibile iscriversi c/o la sede dell'US Atletica Vedano** (dentro la palestra di via Italia) il giovedì sera dalle ore 21:00 alle 22:00.

Il costo annuale del corso è di 100€ da versare al momento dell'iscrizione, e la partecipazione alle attività è subordinata alla presentazione di un certificato medico di «idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica»

PER INFORMAZIONI: Ufficio Sport del Comune, tel. 039-2486342