

MODALITA' DI ISCRIZIONE

1. **Compilare il modulo di iscrizione**

Per iscriversi ai corsi è sufficiente recarsi presso la Sala Consiglio del Comune di Novate Milanese (via V. Veneto 18) nei seguenti giorni dalle 9.00/12.00

- mercoledì 19/09/18
- giovedì 20/09/18
- venerdì 21/09/18

2. **Consegnare Certificato medico con elettrocardiogramma obbligatorio**

se già in possesso (per chi fosse interessato è possibile prenotare la visita medica all'atto dell'iscrizione con un costo pari a 40.00 euro)

3. **Procedere con il pagamento**

Le quote di partecipazione ai corsi dovranno essere pagate con versamento

- ✓ **CONTO CORRENTE POSTALE N. 18997205**
INTESTATO A COMUNE DI NOVATE MILANESE
VIA VITTORIO VENETO 18 – NOVATE MILANESE
- ✓ **BONIFICO BANCARIO**
IBAN IT51Y0558433470000000007045
INTESTATO A COMUNE DI NOVATE MILANESE
VIA VITTORIO VENETO 18 – NOVATE MILANESE



Specificare nella causale cognome e nome di chi frequenta il corso e il codice del corso prescelto

4. **Consegnare il bollettino postale o la copia del bonifico durante la prima lezione del corso**

Vi aspettiamo all'assemblea informativa di inizio anno per la presentazione dei corsi sportivi

MARTEDÌ 18/09/2018

alle ore 10.30

presso la "Sala Teatro" del comune



APD. **acquamarina** sport & life

LA GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ'

Stagione sportiva

2018//2019

FARE SPORT ... PER STARE BENE

- *Ginnastica Antalgica*
- *Ginnastica Generale*

Dall' 1 ottobre si ricomincia



ACQUAMARINA SPORT&LIFE - Associazione Polisportiva Dilettantistica
c/o Palazzetto dello Sport - Via XXV Aprile 16 / 20090 Segrate (MI)
Tel. +39 334 1654359 P.IVA / C.F. 07564510969
email: novatem@acquamarinasportlife.it web: www.acquamarinasportlife.it
UFFICIO SPORT COMUNE DI NOVATE MILANESE 02.35473261

ATTIVITA' MOTORIA

Per l'organismo di un anziano l'attività fisica è di notevole importanza.

E' fondamentale fare del tempo dedicato all'esercizio fisico, un'occasione per riappropriarsi della consapevolezza della propria esistenza e, inoltre, fare in modo che esso diventi un importante momento di socializzazione con altre persone. La Ginnastica generale rivolta alla terza età, è un particolare tipo di attività fisica caratterizzata dalla bassa intensità e dalla piacevolezza dell'esecuzione.

Si tratta di una ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto che si svolge in gruppo, in un ambiente piacevole e armonioso.

E' costituita da esercizi fisici studiati per avvicinare al movimento persone sedentarie, sovrappeso, anziani o con lievi problemi di tipo ortopedico o posturale, che non possono praticare, magari solo momentaneamente, sport più impegnativi.

L'attività è mirata alla prevenzione o al contenimento dei principali problemi legati all'età, come reumatismi, artrosi cervicali, lombari o articolari, osteoporosi.

La Ginnastica antalgica è inoltre particolarmente utile per coloro che, a seguito di una prolungata inattività, volessero riprendere a fare attività fisica riducendo al minimo il rischio di infortuni correlati alla prolungata sedentarietà.

SCEGLI IL CORSO CHE FA PER TE

Tutti i corsi si svolgono presso il
Palazzetto dello Sport di Novate Milanese

GINNASTICA GENERALE

GG-NM-01 MARTEDI'/VENERDI' 14.00/15.00 **Cristina**

GG-NM-02 MARTEDI'/VENERDI' 15.00/16.00 **Cristina**

GG-NM-03 MARTEDI'/VENERDI' 14.30/15.30 **Luisella**

GG-NM-04 MARTEDI'/VENERDI' 15.30/16.30 **Luisella**

GINNASTICA ANTALGICA

GA-NM-01 LUNEDI'/GIOVEDI' 14.00/15.00 **Francesca**

GA-NM-02 LUNEDI'/GIOVEDI' 15.00/16.00 **Francesca**

GA-NM-03 LUNEDI'/GIOVEDI' 14.30/15.30 **Luisella**

GA-NM-04 LUNEDI'/GIOVEDI' 15.30/16.30 **Luisella**

COSTI *

Quote di frequenza per il periodo ottobre-dicembre

- Ginnastica antalgica 68,00 euro

- Ginnastica generale 65,00 euro

Quote di frequenza per il periodo gennaio-maggio

- Ginnastica antalgica 87,00 euro

- Ginnastica generale 85,00 euro

***Le quote sono annuali con pagamento in due tranches come indicato (ottobre-dicembre / gennaio-maggio)**