

## 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 18/09/19
- giovedì 19/09/19
- venerdì 20/09/19

### 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**  
BANCO BPM SPA / FILIALE: 00792/  
**IBAN: IT 70 K 05034 33473 000000007045** / Bic/Swift: BAPPIT21792  
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

**17 SETTEMBRE 2019**

**alle ore 10.30**

**presso la "Sala Teatro "del comune**



APD. **acquamarina**  
*sport & life*



## **LA GINNASTICA PER LA TERZA ETA'**

Stagione sportiva

2019//2020

## **FARE SPORT ... PER STARE BENE**

- *Ginnastica Antalgica*
- *Ginnastica Generale*

*Dal 7 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](mailto:novatem@acquamarinasportlife.it) web: [www.acquamarinasportlife.it](http://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, graduali, 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

\* L'iscrizione ai corsi si intende "annuale" mentre il pagamento sarà da effettuarsi in due tranches ottobre/dicembre 2019 - gennaio/maggio 2020