



## NUOTO DI LUNGA VITA

per la promozione  
dell'Attività Fisica ed un  
Invecchiamento Attivo

**Lunga Vita Attiva** organizza un **Corso di Nuoto**, in collaborazione con il **Centro Federale FIN Plus Trieste** con l'obiettivo di contrastare la sedentarietà sempre più diffusa e i suoi effetti negativi sulla salute e promuovere i benefici del movimento attraverso il nuoto.

### Obiettivo

L'obiettivo del corso è di consentire ai partecipanti, in grado di muoversi autonomamente in acqua, di imparare a scivolare e a respirare in modo corretto con un nuoto lungo, che dia consapevolezza al movimento del proprio corpo e godere del piacere di fare attività motoria in assenza di peso.

### Destinatari

Il corso è rivolto ai senior over 60 in possesso di certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

### Organizzazione

Il corso si svolgerà alla Piscina Bruno Bianchi con la guida tecnica di istruttori della Federazione Italiana Nuoto (FIN).

Il corso Nuoto di Lunga Vita si tiene il martedì e venerdì dalle 10.30 alle 11.20. I successivi corsi si terranno nelle stesse giornate dalle 09.30 alle 10.20.

### Costi

Iscrizione alla FIN Euro 20.00 che prevede la copertura assicurativa al corso.

Corso di 8 lezioni: Euro 56

Corso di 4 mesi: : Euro 150,00

Febbraio 2020 - maggio 2020

### Contatti

**Mail:** [info@lungavitattiva.it](mailto:info@lungavitattiva.it)

**Segreteria telefonica:** 040 44258