



Corso di NUOTO LENTO

Il nuoto è uno sport completo e si può imparare ad ogni età.

Obiettivo

I partecipanti imparano a scivolare e a respirare in modo corretto con un nuoto lungo, che dia consapevolezza del proprio corpo, godere del piacere di muoversi nell'acqua e successivamente di migliorare il proprio stile di nuoto.

Destinatari

Il corso è rivolto ai senior 60&intorni, in grado di muoversi autonomamente in acqua, in possesso di certificato di idoneità sportiva non agonistica.

Organizzazione

Il corso, organizzato da Lunga Vita Attiva APS e FINPLUS Trieste in sinergia con l'Università della Terza Età, si svolge alla Piscina "Bruno Bianchi", con la guida tecnica di istruttori FIN

Orari

Martedì e il venerdì dalle 09.30 - 10.20

(I corsi sono attivati con un numero minimo di 6 partecipanti)

Prezzi

Iscrizione alla FIN Euro 20.00 che prevede la copertura assicurativa al corso + Euro 5,00 - contributo Iscrizione al Lunga Vita Attiva APS

Corso di 8 lezioni : Euro 56.00* (dura 6 settimane per permettere recupero lezioni eventualmente perse)

Corso quadrimestrale : Euro 160,00 (non prevede recuperi)

Informazioni

Lunga Vita Attiva (lasciare un messaggio) 040 44258 o mail info@lungavitattiva.it
Segreteria Piscina Bruno Bianchi 040 306024

