

Corso di NUOTO LENTO over 60

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&dintorni, 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

I corsi partono in ottobre 2023 e si concludono il 31 maggio 2024.

Lunedì e giovedì – martedì e venerdì nelle fasce orarie:

09.30 - 10.20 10.30 – 11.20 11.0 – 12-20

I corsi sono divisi in 3 fasce orarie e sono attivati con un numero minimo di 6 persone

Prezzi

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

Iscrizione annuale a Lunga Vita Attiva APS Euro 10.00

I corsi di "Nuoto Lento per una Lunga Vita Attiva con l'Università della III età godono di uno sconto speciale sulle tariffe dei corsi adulti:

Corso di 8 lezioni : Euro 60.00* (invece di Euro 80,00)

*Il corso dura 6 settimane per permettere il recupero delle lezioni eventualmente perse

Informazioni

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

