



Obiettivi

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

Senior Over 60, 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 2026 e si ripetono sino al 31 maggio 2027.

Lunedì e giovedì – martedì e venerdì nelle fasce orarie:

09.10 - 10.00 10.10– 11.00 11.10 – 12.00

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

Tariffe

- Iscrizione annuale alla FINPlus Euro 20.00 che prevede la copertura assicurativa al corso
- Corso di 8 lezioni : Euro 70.00* (invece di Euro 80,00)
- *Il corso dura 6 settimane per permettere il recupero delle lezioni perse

Informazioni

- Università Terza Età 040 311312
- Lunga Vita Attiva (lasciare un messaggio) 040 44258 o mail info@lungavitattiva.it
- Segreteria Piscina Bruno Bianchi 040 306024