

Scuola di nuoto per l'età libera

Novità per gli Over 65

Martedì e Giovedì

Ore 9.45 – 10.30

Inizio corso 10 gennaio – scadenza 23 febbraio 2012

Piscina “Gigi Raspini” – Lungarno Ferrucci, 24

14 lezioni

euro 42,00 – over 65

(3,00 euro a lezione)

le iscrizioni si apriranno dal 14 novembre 2011-12-06

Dal nuoto alla ginnastica in acqua per:

◆ Migliorare o mantenere il proprio livello di benessere.

- Con la pratica regolare di attività in acqua si agisce positivamente sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e mobilità articolare.
- Recenti studi hanno evidenziato come la frequenza in piscina abbia comportato, per gruppi di anziani presi in esame, una ridotta propensione alle malattie.

◆ Imparare a nuotare.

- Non sempre si tratta dell'obiettivo primario.
- Spesso significa vincere le proprie paure.

◆ Socializzare.

- I corsi sono un'ottima occasione per fare nuove conoscenze.
- L'appuntamento della piscina diventa irrinunciabile.
- Crescita di autostima e cura del proprio aspetto.

PER INFO: 055 6812141 Dal Lunedì al Venerdì 9.00 – 12.30 e 15.30 – 19.00

www.rarinantesflorentia.it info@rarinantesflorentia.it