

Le nostre proposte  
per la stagione 2020-2021



# Corso di ACQUA MORBIDA

Hai più di 65 anni? Ecco il corso che fa per te!

Un'attività che migliora la circolazione e l'ossigenazione del sangue, grazie all'azione dell'acqua sulle gambe, che facilita il ritorno venoso e la risalita del sangue verso l'alto.

Acqua morbida rende i muscoli più forti e favorisce la riduzione del gonfiore alle articolazioni delle gambe.

Aumenta la stabilità e l'elasticità delle articolazioni.

Migliora la respirazione e favorisce il buon umore.

L'attività si svolge nella vasca piccola della piscina M. L. King a Casalecchio, con sottofondo musicale.

Si possono utilizzare anche attrezzi e si lavora in compagnia di altre persone over 65.

La quota di iscrizione è agevolata grazie alla collaborazione con il Comune di Casalecchio di Reno (BO).



**MARTEDI' e/o GIOVEDI'**

**10.30-11.30**

c/o Piscina M.L. King - Via dello Sport - Casalecchio di Reno

Il corso è a numero chiuso

**INIZIATIVA RIVOLTA AI SOCI**

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352

Segreteria Nuoto c/o Piscina M.L.King via dello Sport - Casalecchio di Reno tel. 051/592759