

GINNASTICA OVER 60

SENIOR



MED^{più}
SERVIZI MEDICO SPORTIVI

**ESTATE
2017**

**50 MINUTI IN PISCINA e
120 MINUTI PALESTRA**

OVER60 ESTATE

Con un'appropriata ginnastica di corpo e mente, si ottiene il beneficio di ritardare e attenuare gli effetti dei processi di invecchiamento sugli organi, sui muscoli e sullo scheletro, ma anche di evitare a livello psicologico le eventuali e spiacevoli ripercussioni dell'età che avanza. Le attività proposte vogliono essere un modo per acquisire uno schema corporeo e motorio sempre più pronto ed efficace e grazie alla ginnastica mentale, vengono stimolate e potenziate funzioni quali la memoria, l'attenzione, il linguaggio, la capacità di ragionamento e concentrazione.

Il progetto si articola su

3 INCONTRI a SETTIMANA

• **1 giorno in PALESTRA**
attività motoria ed esercizi sullo sviluppo e mantenimento della memoria, lezione da 120 minuti.

• **2 giorni in PISCINA**
con attività di ginnastica in acqua, lezioni da 50 minuti.

PERIODO ESTIVO
dal 12 GIUGNO al 14 LUGLIO

TESSERAMENTO OBBLIGATORIO

€6 valido fino al
31 AGOSTO 2017,
è richiesto il certificato medico:
scopri il servizio **MedPiù**.

GIORNI e ORARI PALESTRA 120 MINUTI

MERCOLEDÌ

9:30 con Francesco
10:30 con Valeria

PISCINA 50 MINUTI

LUNEDÌ con Anna

9:30 GYM in acqua alta
10:20 GYM in acqua bassa

VENERDÌ con Beba

9:30 GYM in acqua alta
11:20 GYM in acqua bassa

QUOTA

A PERIODO
€55



SEGRETERIA **PISCINA 051 5877764**

LUNEDÌ/MERCOLEDÌ 8 - 20:30

MARTEDÌ 9:30 - 20:30 **GIOVEDÌ** 13 - 20:30

VENERDÌ 8 - 18:30 **SABATO** 9:30 - 18:30

Ingresso **auto**: Via Bonaventura Cavalieri, 3

pedoni e cicli: Via Scipione Dal Ferro, 4

www.villaggiodelfanciullo.com