



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

## Corso acquagym

Il Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali di Trento organizza, in collaborazione con la scuola nuoto CSI di Trento, un **corso di acquagym della durata di 10 lezioni**. Il corso avrà luogo nella **piscina della scuola primaria di Clarina** (altezza min.90 cm e max. 110 cm) in via Luigi Einaudi 16, Trento e sarà tenuto da un' istruttrice nazionale specializzata.

Ricordiamo che l'acquagym o ginnastica dolce in acqua è un ottimo metodo per rimanere in forma anche a ritmo di musica, per snellirsi e rassodarsi magari dopo i bagordi di Carnevale. Insomma e' un'attività divertente e veramente completa perché coinvolge tutta la muscolatura del corpo, associando al movimento in acqua, il beneficio di un massaggio rilassante. **Il corso naturalmente è rivolto a tutte le fasce d'età**. Si ricorda l'obbligo della cuffia.

Le date del corso saranno: **giov. 9 marzo, mart.14 e giov. 16 marzo, mart. 21 e giov. 23 marzo, mart. 28 e giov. 30 marzo, mart. 4 e giov. 6 aprile, mart.11 aprile 2017.**

**Orario delle lezioni dalle 18.45 alle 19.30.**

Le iscrizioni si effettuano entro martedì 7 marzo 2017, presso la sede del Circolo (Via Mantova 67 Trento con accesso dalla porta a vetri su via Calepina - tel. 0461/495126) accompagnate dal versamento della **quota d'iscrizione pari a euro 65,00 a socio.**

Si ricorda che per poter partecipare al corso è obbligatorio avere il certificato medico per attività sportiva non agonistica rilasciato dal proprio medico

**Il corso si effettuerà con un min. di 10 iscritti ed un max di 20.**

Se queste sono le premesse per fare un po' di attività fisica magari in compagnia di altre persone simpatiche, allora cosa stai aspettando ad iscriverti. Manchi solo e proprio tu!!

Il consigliere responsabile dell'attività  
Gilli Andrea

Via Mantova, 67 - 38122 Trento  
Tel. 0461 495126 - Fax 0461 495127  
E-mail: [circolo@provincia.tn.it](mailto:circolo@provincia.tn.it)  
[www.circolopat.it](http://www.circolopat.it)