



GINNASTICA IDRICA OVER 60

CHE COS'E'? Un corso di ginnastica in acqua specificamente pensato per i senior che desiderano mantenere uno stile di vita attivo, migliorare la salute fisica e mentale e raggiungere un ottimo allenamento senza i rischi di un'attività ad alto impatto.

Un lavoro di gruppo energizzante e divertente che consente di godere di tutti i benefici dell'acqua dove il corpo diventa più leggero e può compiere movimenti che fuori gli sarebbero difficoltosi!

QUANDO?

Lunedì
09:50-10:35

**PREZZO RESIDENTI
CASNIGO OVER60**
~~€ 10,30 a lezione~~
€ 7,00 a lezione
MINIMO 8 ISCRITTI



**COMUNE DI
CASNIGO**

Attivazione quota associativa €10,00 (con scadenza 31/08/2026)
e badge magnetico €3,00, obbligatorio per accedere ai corsi.

E' richiesta copia del CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA SPORTIVA NON AGONISTICA. Possibilità di prenotare la visita con elettrocardiogramma a riposo direttamente presso il Centro Medico del CSC Casnigo al costo di €35,00.



CSC CASNIGO - Via Lungo Romna, 2 - 24020 Casnigo (BG)
035.738054 - 334.6729915 - info@centroportivocasnigo.it