

ATTIVITÀ

GINNASTICA DOLCE (GD)

Attività in acqua calda (33°- 34°) è indicata per tutte quelle persone che conducono una vita sedentaria, per i meno giovani o coloro che hanno problematiche di tipo ortopedico.

Consiste in esercizi semplici eseguiti in modo da non richiedere ai muscoli ed alle articolazioni eccessivi sforzi.

Aiuta a prevenire e alleviare algie lombari, migliorare la mobilità articolare e l'efficienza muscolare. Con movimenti semplici e piacevoli agisce sulla muscolatura e sulla colonna vertebrale. Grazie all'immersione in acqua si avverte un carico minore sulla schiena e sulle articolazioni.

ACQUAGYM (G)

Tonifica, rinforza, dimagrisce, rassoda, migliora la flessibilità e il tono muscolare.

L'acqua (29°- 30°), è il vero attrezzo di questa pratica, rende gli esercizi fino a 10 volte più efficaci e allo stesso tempo protegge le articolazioni dal pericolo di sforzi eccessivi.

Il massaggio dell'acqua stimola e facilita la circolazione, dona vigore a cuore e polmoni, elimina i liquidi in eccesso.

NUOTO (N)

Lezioni di nuoto in acqua a (29°- 33°) dall'ambientamento al perfezionamento degli stili.

NUOTO TERAPICO (NT)

Lezioni mirate in acqua calda (33°- 34°) adatte a tutte le persone con patologie dell'apparato scheletrico e/o neuromuscolare.

GINNASTICA IN GRAVIDANZA (GD)

L'acqua (33°- 34°), è il vero attrezzo di questa pratica, rende gli esercizi fino a 10 volte più efficaci e allo stesso tempo crea un abbraccio caldo e confortante sulla pelle massaggiando il corpo nella sua totalità, rilassando le neomamme e il loro bambino.

Il massaggio dell'acqua stimola e facilita la circolazione, dona vigore a cuore e polmoni, elimina i liquidi in eccesso.

Gli esercizi sono semplici e studiati appositamente per aiutare le neomamme in questa particolare fase della vita ad affrontare i cambiamenti del proprio corpo.

ATTIVITÀ IN ACQUA ADULTI



ORARI E COSTI DEI CORSI

il Gabbiano



AGGIORNATO A OTTOBRE 2018

il Gabbiano



WWW.ILGABBIANOCANTU.IT

IL GABBIANO SOC. COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Via F. Baracca 58
Cantù (CO)

tel. 031.73.18.12

Autorizzazione Sanitaria n.03/06 Cantù 15-05-2006

Via Montecastello 22
Capiago Intimiano (CO)

Fax 031.73.40.92

direttore sanitario Prof. Mario Panzeri



Per ulteriori informazioni o prenotazioni:
Segreteria "Il Gabbiano"
Tel. 031.73.18.12

GINNASTICA DOLCE (GD)								
Lunedì	8.45	9.30	10.15	11.15	14.00	19.00		€ 10,00
Mercoledì	8.45	9.30		11.15	14.00	19.00	20.00	
Giovedì					14.00			
Venerdì	8.30			11.15	14.00			
Sabato	8.45							

ACQUA GYM (G)							
Lunedì		12.00			20.45	€ 7,00	
Martedì	8.45	12.15	13.00		20.00	€ 9,00	
Giovedì	8.45	12.15	13.00		20.00		

GINNASTICA IN GRAVIDANZA (GD)								
Lunedì	8.45	9.30	11.15		14.00	19.00		€ 7,00
Martedì (più attiva)				13.00				
Mercoledì	8.45		11.15		14.00	19.00	20.00	€ 10,00
Giovedì (più attiva)				13.00	14.00			
Venerdì			11.15		14.00			
Sabato	8.45							

NUOTO TERAPEUTICO (NT)								
Lunedì				13.00	14.45	20.00		€ 11,00
Mercoledì		12.15		13.00	14.45		20.45	
Venerdì	12.00		12.45		14.45	20.00	20.45	
Sabato			12.45					

NUOTO (N)							
Martedì	9.30	11.15	14.00	14.45	19.00	20.45	€ 11,00
Giovedì	9.30	11.15		14.45	19.00	20.45	

ASSOCIAZIONI LEZIONI DI AVVIAMENTO E AMBIENTAMENTO AL NUOTO PER GRUPPI		
da Lunedì a Venerdì	orari da concordare	€ 50,00

TUTOR & TUTOR BIS CORSO 1 A 1	
da Lunedì a Venerdì	orari da concordare € 16,00 & € 13,00 (BIS)

MODALITA' DI ISCRIZIONE

- Compilazione modulo d'iscrizione.
- È obbligatorio il certificato medico di buona salute o la prescrizione medica.
- Pagamento di € 10,00 per quota d'iscrizione e € 5,00 per cauzione tessera che servirà a vidimare tutte le entrate.
- Iscrizione minima a 5 lezioni.
- L'abbonamento andrà rinnovato una settimana prima della scadenza.

Le quote versate per le lezioni non usufruite non potranno essere rimborsate. Per tutte le attività è obbligatorio l'uso della cuffia.