



CORSO DI NUOTO LENTO

per la promozione dell'Attività Fisica
ed un Invecchiamento Attivo

Lunga Vita Attiva organizza un **Corso di Nuoto Lento**, in collaborazione con il **Centro Federale FIN Plus Trieste** e il contributo dell'**ASUITs** con l'obiettivo di contrastare la sedentarietà sempre più diffusa e i suoi effetti negativi sulla salute e promuovere i benefici del movimento attraverso il nuoto.

Partner

Finplus
trieste

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
Azienda Sanitaria Universitaria
Integrata di Trieste



Obiettivo

L'obiettivo del corso è di consentire ai partecipanti di muoversi con tranquillità e sicurezza in acqua, imparare a scivolare e a respirare in modo corretto con un nuoto lungo e lento, che dia consapevolezza al movimento del proprio corpo e godere del piacere di fare attività motoria in assenza di peso.

Destinatari

Il corso è rivolto ad adulti e senior in possesso di certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

Organizzazione

Il corso si svolgerà alla Piscina Bruno Bianchi con la guida tecnica di istruttori della Federazione Italiana Nuoto (FIN).

Durata del corso

3 mesi

Durata di una lezione

50' (5' di ginnastica pre natatoria + 45' in acqua)

Giornate

martedì e venerdì

Orari

ore 10.30 – 11.20

Inizio corso

21 novembre 2017

Costi

Il corso è gratuito, salvo Euro 40.00 per l'iscrizione alla FIN, che garantisce la copertura assicurativa, grazie al contributo della ASUITs (Programma V "Promozione dell'attività fisica" del Piano della Prevenzione 2014-2018 della Regione Friuli Venezia Giulia).

Contatti

Mail: info@lungavitattiva.it

Tel. Piscina Bruno Bianchi: 040 306024