

# **Il Centro Sportivo VIGOR di Albino , in collaborazione con il Comune di Albino – Ufficio Sport e Tempo Libero, organizza corsi a prezzi agevolati per i cittadini Albinesi con età compresa fra i 60 e i 75 anni:**

## **Proposta n. 1: Corsi di ginnastica posturale a corpo libero e con piccoli attrezzi**

Gruppi di 12/15 persone con minimo di 5 partecipanti - Durata del corso: 50 minuti

Orari: lunedì 14:30 – 15:30 Mercoledì: 11:00 – 12:00 venerdì: 08:30- 09:30

Costo agevolato di € 6,00 a lezione per un minimo di 10 lezioni (da pagare anticipatamente)

Possibilità di abbonamento per 3 mesi ad un costo agevolato di € 120,00

E' prevista una lezione gratuita con istruttore nella sala pesi

Svolgimento: risveglio della muscolatura attraverso attività motoria con l'ausilio di un istruttore qualificato;

Scopo: prevenire l'osteoporosi, ritardare l'invecchiamento e socializzazione;



## **Proposta n. 2: Piscina acquagym**

Numero minimo di 5 partecipanti - Durata del corso: 45 minuti

Orari: lunedì 15:00 e giovedì: 15:00;

Costo agevolato di € 7,00 a lezione per un minimo di 10 lezioni

Svolgimento: ginnastica in piscina con temperatura dell'acqua a 29° gradi in una profondità che parte da 1 metro ad un massimo di 1 metro e mezzo con a disposizione confortevoli spogliatoi riscaldati e asciugacapelli gratuiti

## **Proposta n. 3: Corso di nuoto**

Gruppi di 6/7 persone - Durata del corso : 45 minuti

Orari: contattare direttamente il Centro Sportivo

Costo agevolato di € 8,00 (il costo attuale è € 9,00 a lezione) a lezione per un minimo di 2 mesi da pagare anticipatamente;

Svolgimento: il nuoto è da sempre considerato sport completo, in acqua il peso specifico è parzialmente annullato, pertanto è indicato per coloro che hanno problemi di schiena; imparare a nuotare, perfezionare lo stile e la respirazione



## **Proposta n.4: Nuoto libero**

Aperto a tutti, dalle ore 08:00 alle ore 18:00

Costo per 10 ingressi € 43,00 con validità di 1 anno dall'acquisto

**La quota d'iscrizione e la card magnetica sono GRATIS!**  
**L'offerta è valida fino a Marzo 2016=**

**Per Informazioni e prenotazioni rivolgersi a**  
**Centro Sportivo Vigor, Via Trieste, 1 Albino – Tel:035751575**  
**www.vigorpalestre.it**

