



### **Proposta di corsi di ginnastica in palestra e in acqua**

La UISP Sportpertutti ci offre anche quest'anno la possibilità di partecipare ai corsi di ginnastica presso la Piscina Comunale di Pavia in Via Folperti n° 38.

I corsi inizieranno **Venerdì 3 Ottobre 2014** e saranno condotti da personale qualificato e specializzato. Prevedono lezioni di ginnastica di mantenimento e tonificazione in palestra e/o in acqua.

#### **□ ORARI :**

Ginnastica in palestra : lunedì, mercoledì e venerdì dalle 19.00 alle 20.00

Ginnastica in acqua : venerdì dalle 14,30 alle 15,15

(Per la ginnastica in palestra sarà comunque possibile accedere ai corsi tenuti dalla UISP presso altre strutture. Per informazioni: 0382.461660 oppure 392.3771809).

#### **□ COSTI:**

- **Iscrizione annuale € 20,00 (Assicurazione) Scontata a € 10 per gli iscritti Cral anno 2014**

- Tariffa trimestrale per 2 lezioni settimanali di **corso ginnastica € 70,00**

- Tariffa trimestrale per 3 lezioni settimanali di **corso ginnastica € 85,00**

- Tariffa trimestrale per 1 lezione settimanale di **corso ginnastica in acqua € 80,00**

#### **□ ISCRIZIONE:**

Direttamente in piscina 10 minuti prima del corso.

#### **□ CERTIFICATO MEDICO:**

E' necessario consegnare il certificato medico di sana e robusta costituzione.

E' attiva una convenzione con il Centro Interdisciplinare di Biologia e Medicina dello Sport dell'Università di Pavia - Via Ferrata 4- Pavia - che consente ai soci Cral, di effettuare presso le strutture del Centro una visita medica completa di spirometria e di elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, esame delle urine, esame della vista e senso cromatico a Euro 30,00.

Le prenotazioni si effettuano direttamente presso il Centro telefonando allo 0382/592035.

#### **INIZIO CORSI:**

Venerdì 3 ottobre ore 14,30

Per maggiori info: [uisp\\_pavia@libero.it](mailto:uisp_pavia@libero.it)

Il referente Cral Ateneo:  
letizia.nicora@unipv.it