



COMUNE DI CASALETTO LODIGIANO UNIONE LODIGIANA GRIFONE



PROGETTO NUOTO 3[^] E 4[^] ETÀ

IN COLLABORAZIONE CON I NUOTATORI MILANESI SSD a.r.l.

L'Amministrazione Comunale propone per la terza e quarta età un percorso di attività motoria in acqua presso la **piscina di Sant'Angelo Lodigiano**.

Le lezioni avranno una durata di **45 minuti** e si svolgeranno **il giovedì dalle 11:00**.

La lezione viene svolta dapprima in palestra e successivamente proseguirà in acqua, con l'ausilio di attrezzi e strutture didattiche elementari il più possibile diversificate (galleggianti, palle, cinture, tubi, manubri, tappeti, ecc...).

Il progetto si prefigge il miglioramento dell'autonomia, dell'autostima, della salute e dell'umore attraverso:

- stimoli regolari
- attività adeguata e progressiva
- apprendimento cooperativo
- clima psicologico favorevole

Si propone inoltre:

- il miglioramento generale della qualità della vita
- il miglioramento dell'autonomia nelle attività quotidiane
- il miglioramento del tono muscolare e dell'umore



Il costo è di **6,50 Euro a lezione (un pacchetto è di 10 lezioni)** da pagare in loco e il trasporto è a cura del Comune.

È necessario presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Il corso partirà al raggiungimento di almeno 4 iscritti.

Il modulo di iscrizione sottostante dovrà essere consegnato in municipio o via mail all'indirizzo servizisociali@unionelodigianagrifone.it entro il 4 ottobre alle ore 12.00.

Per info 0371 934592 Piscina Sant'Angelo.

MODULO

Il/la sottoscritto/a _____

residente a _____

In via _____ n. _____

recapito telefonico fisso _____ e/o cellulare

eventuale recapito telefonico di parente o vicino di casa

avendo preso visione delle modalità del Progetto nuoto 3^a e 4^a età

CHIEDE

di iscriversi al suddetto progetto e si impegna a consegnare in piscina il certificato medico e pagare la relativa quota entro non oltre la prima lezioni.

Luogo e data _____

Firma _____