

NUOTARE CON IL C.S.I.

Il Centro Sportivo Italiano organizza presso la piscina Comunale “ M. Rivetti ” di Biella, corsi di nuoto per tutte le età (con la formula che preferisci)

1) CORSO DI ACQUATICITA' NEONATALE

Il Centro Sportivo Italiano organizza presso la piscina “ M. Rivetti ” di Biella,

**GIORNI E ORARI DELLE ATTIVITA'
MERCOLEDI' dalle ore 10.00 alle ore 11.40**

Con la possibilità di far partecipare anche i papà

Il corso sarà tenuto da un'OSTETRICA qualificata per corsi di ACQUATICITA'

Le iscrizioni si ricevono presso PISCINA RIVETTI lato tribuna negli orari del mercoledì e venerdì dalle 16.00 alle 19.00 dove saranno presenti i nostri istruttori.

2) GINNASTICA IN ACQUA PER GESTANTI

Il Centro Sportivo Italiano organizza presso la piscina “ M. Rivetti ” di Biella, il secondo corso di GINNASTICA IN ACQUA PER GESTANTI(con la formula che preferisci). GIORNI E ORARI DELLE ATTIVITA'

MERCOLEDI' dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Il corso sarà tenuto da ISTRUTTORE brevettato CFS e FIN e da un'OSTETRICA qualificata per corsi di ACQUATICITA'.

Responsabile iscrizioni 3478542727

3) NUOTO PER GIOVANI E ADULTI

GIORNI E ORARI DELLE ATTIVITA'

MERCOLEDI / VENERDI

	[Dalle ore 16.00 alle ore 17.00
BAMBINI/E	[Dalle ore 17.00 alle ore 18.00
	[Dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Con possibilità di recuperare le lezioni perse durante il trimestre di riferimento.

ADULTI - dalle ore 19.00 alle ore 20.00 e dalle ore 20.00 alle ore 21.00.

Le iscrizioni si ricevono direttamente in piscina lato tribuna orario corsi.

Telefonare al responsabile Iscrizioni al n° 3408614875.

ACQUAGYM

TUTTI I MERCOLEDI' DALLE 19ALLE 20

presso la piscina Comunale “ M. Rivetti ” di Biella

L'ambiente acquatico, riducendo in parte l'azione della forza di gravità, consente di eliminare alcuni rischi connessi con la pratica di altre attività sportive, favorendo un ottimale adattamento al lavoro anche in soggetti con patologie dell'apparato locomotore, del sistema cardiorespiratorio o gravate da significativo eccesso ponderale.

Telefonare al responsabile Iscrizioni al n° 3408614875.