

## **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).**

**Le iscrizioni si ricevono dal 9 Settembre 2013 presso il bar JOKER ( Piazza Falcone - area mercato) dalle ore 17,00 alle ore 19,00 escluso il Sabato e Domenica. A partire dal giorno 18 Settembre le iscrizioni potranno effettuarsi direttamente in piscina al lato tribuna. Telefonare al responsabile iscrizioni al n° 3408614875.**

-----

### **1) 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**

### **2) NUOTO PER GIOVANI E ADULTI**

**GIORNI E ORARI DELLE ATTIVITA'**

**MERCOLEDI / VENERDI**

	[	Dalle ore 16.00 alle ore 17.00
<b>BAMBINI/E</b>	[	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.**

### **3) ACQUAGYM**

**TUTTI I MERCOLEDI' DALLE 19 ALLE 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.**