



centrisportivicsc

# GINNASTICA **IDRICA** OVER 60

## CHE COS'E'?

Un corso di ginnastica in acqua specificamente pensato per i senior che desiderano mantenere uno stile di vita attivo, migliorare la salute fisica e mentale e raggiungere un ottimo allenamento senza i rischi di un'attività ad alto impatto.

Un lavoro di gruppo energizzante e divertente che consente di godere di tutti i benefici dell'acqua dove il corpo diventa più leggero e può compiere movimenti che fuori gli sarebbero difficoltosi!

## QUANDO?

**Mercoledì: 09.30-10.15**

**Venerdì: 09.25-10.10**

**PREZZO RESIDENTI  
CENE OVER60**

~~€ 10,30 a lezione~~

**€ 7,00 a lezione**

**MINIMO 8 ISCRITTI**



COMUNE DI  
CENE

Attivazione quota associativa annuale €10,00 (con scadenza 31/08/2025) e badge magnetico €3,00.

E' richiesta copia del CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA SPORTIVA NON AGONISTICA. Possibilità di prenotare la visita con elettrocardiogramma a riposo direttamente presso il Centro Medico del CSC Casnigo.



**CSC CASNIGO - Via Lungo Romna, 2 - 24020 Casnigo (BG)**  
**035.738054 - 334.6729915 - info@centrosportivocasnigo.it**