

# LA SORGENTE e PISCINA AQUAMORE

*di Castel Goffredo*

*organizzano le seguenti attività per gli OVER 65:*



ACQUASOFT

Migliora la circolazione del sangue, la flessibilità dei muscoli, le funzioni respiratorie, la forza fisica, l'equilibrio e i riflessi.



NUOTO LIBERO

Il nuoto limita il carico sulle articolazioni, migliora la forma fisica, aumenta le capacità funzionali e ha un basso rischio di procurare infortuni.



RIEDUCAZIONE  
FUNZIONALE

Consiste in una attività motoria finalizzata alla prevenzione e rieducazione che sfrutta gli aspetti benefici propri dell'acqua.

**Sconto su ogni attività: 10%**

Patrocinio del comune di  
Ceresara



Per informazioni: 0376771747

Per adesioni: 3403973423 Paolo