



# Piscine Ponte S.S.D. a R.L.

## CORSO DI ACQUA BENESSERE

Il centro Piscine di Ponte San Pietro organizza corsi ad hoc per le persone di **terza e quarta età** residenti nei Comuni convenzionati con la nostra struttura.

Per una popolazione europea che invecchia progressivamente, l'attività fisica è uno strumento prezioso per gli individui, perché garantisce una lunga vita attiva e per le istituzioni, perché riduce drasticamente la spesa sanitaria.

**I benefici sono cospicui** e numerosi, tra i principali:

- Riduzione della pressione arteriosa
- Aumento elasticità vascolare
- Riduzione del peso corporeo
- Miglioramento del metabolismo lipidico e glucidico
- Miglioramento dell'umore

L'attività in acqua rappresenta la soluzione ideale, in quanto ai suddetti **vantaggi** aggiunge quelli specifici legati all'immersione in acqua:

- Rischio di infortunio pressoché nullo
- Migliora la funzionalità articolare senza peggiorare i sintomi di eventuali patologie articolari
- Diminuisce notevolmente il carico sulla colonna vertebrale
- Favorisce il ritorno venoso e aumenta la portata cardiaca.

Il corso chiamato ACQUA BENESSERE prevede **lezioni della durata di 45 minuti** ad un costo agevolato (**SCONTO 25%** sul listino di acqua benessere) per tutti i **residenti nel vostro Comune sopra i 65 anni di età**, proprio per poter diminuire la percentuale di persone sedentarie nel nostro Paese.

Le lezioni saranno seguite da personale qualificato FIN (Federazione Italiana Nuoto).

La promozione sarà attiva da Dicembre 2019 per potersi iscrivere rivolgersi presso la reception delle piscine e per iniziare il corso servirà il Certificato medico per attività sportiva non agonistica.