

IVG

Acquagym, giornata organizzata dalla Rari Nantes Savona di Red.

11 Gennaio 2010 - 16:59



[thumb:16077:]**Savona.** Domenica 7 febbraio la Rari Nantes Savona organizza una giornata speciale dedicata all'acquagym. Dalle ore 15 alle ore 16, nella vasca da 25 metri della piscina comunale coperta di piazzale Eroe Dei Due Mondi, due insegnanti si alterneranno con i vari gruppi di lavoro proponendo esercizi con i pesi ed aerobica. Il costo è di 7 euro ed è possibile prenotare presso la segreteria della piscina telefonando allo 019812890.

Inoltre, la Rari Nantes organizza, in concomitanza con l'acquagym, anche un'ora di intrattenimento per i bambini, i cui genitori partecipano al corso, al costo di 3 euro. Tanti giochi e divertimento assicurato anche per i più piccoli, quindi, che saranno seguiti nella vasca piccola da un istruttore dedicato.

Afferma Daniela Rossi responsabile del settore attività sociali della Rari Nantes Savona: "L'Acquagym è divertente, tonifica, migliora la circolazione ed anche l'umore delle persone perché è benessere psicofisico. Muovendosi nell'acqua si sta decisamente meglio".

