

# IVG

## Acquantalgica: ginnastica dolce in acqua bassa all'Amatori Nuoto Savona

di Amatori Nuoto

21 Novembre 2019 - 9:38



Cooperativa Sportiva Dilettantistica  
Via Magliotto,1 17100 Savona C.F. e P.IVA: 00364390096  
[segreteria@amatorinuotosavona.it](mailto:segreteria@amatorinuotosavona.it) - Tel.019 861296

### **ACQUANTALGICA** **Ginnastica dolce in acqua bassa (profondità vasca 140 cm)**



La Società Amatori Nuoto Savona propone un nuovo corso di ginnastica dolce in acqua (profondità vasca 140 cm), adatta e consigliata a tutti.

Il nuoto migliora le capacità respiratorie, aumenta la resistenza, la forza e la flessibilità muscolare, non stressa le articolazioni per cui è adatto anche alle persone anziane, obese o in fase di riabilitazione. In acqua il peso corporeo viene alleggerito quasi del 90%, di conseguenza le sollecitazioni sulla struttura fisica risultano nettamente ridotte. Nelle malattie dell'apparato muscolo scheletrico (rigidità, osteoporosi, osteoartrosi) consente di superare adeguati carichi di esercizi proteggendo in maniera eccellente le giunture e la

---

colonna vertebrale, grazie all'esercizio in assenza di gravità.

Inoltre... perché non divertirsi con dolcezza?

Il corso avrà inizio il 28 novembre 2019 con i seguenti orari :

Giovedì dalle ore 9.30 alle ore 10.15 - Istruttrice : Antonella Vassallo

Costi: Lezione singola € 9.50 - Abbonamento mensile (4 lezioni) € 35.00 - Quota iscrizione annuale € 15.00

Obbligatorio il certificato medico con elettrocardiogramma a riposo.

Per Informazioni e prenotazioni, telefonare in segreteria al n. 019/861296 oppure inviare una e-mail a : [segreteria@amatorinuosavona.it](mailto:segreteria@amatorinuosavona.it)