



## CORSO DI NUOTO LENTO

per la promozione dell'Attività  
Fisica ed un Invecchiamento  
Attivo

Lunga Vita Attiva organizza un **Corso di Nuoto Lento**, in collaborazione con il **Centro Federale FIN Plus Trieste** e il contributo dell'**ASUITs** con l'obiettivo di contrastare la sedentarietà sempre più diffusa e i suoi effetti negativi sulla salute e promuovere i benefici del movimento attraverso il nuoto.

### Obiettivo

L'obiettivo del corso è di consentire ai partecipanti di muoversi con tranquillità e sicurezza in acqua, imparare a scivolare e a respirare in modo corretto con un nuoto lungo e lento, che dia consapevolezza al movimento del proprio corpo e godere del piacere di fare attività motoria in assenza di peso.

### Destinatari

Il corso è rivolto ad adulti e senior in possesso di certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

### Organizzazione

Il corso si svolgerà alla Piscina Bruno Bianchi con la guida tecnica di istruttori della Federazione Italiana Nuoto (FIN).

**Durata del corso** 3 mesi

**Durata di una lezione** 50' (5' di ginnastica pre natatoria + 45' in acqua)

**Giornate** Martedì e Venerdì

**Orari** ore 10.30 – 11.20

**Inizio corso** 5 febbraio 2019

### Costi

Il corso è gratuito, salvo Euro 40.00 per l'iscrizione alla FIN e la copertura assicurativa, grazie al contributo della ASUITs (Programma V "Promozione dell'attività fisica" del Piano della Prevenzione 2014-2018 della Regione Friuli Venezia Giulia).

### Contatti

**Mail:** [info@lungavitattiva.it](mailto:info@lungavitattiva.it)

**Tel. Piscina Bruno Bianchi:** 040 306024