

## **CORSI DI ATTIVITA' IN PISCINA**

L' AUSER Civitavecchia a Cerveteri, in collaborazione con il Tyrsenia Sporting Club, organizza per i propri soci le seguenti attività motorie:

- Ginnastica in acqua il martedì e giovedì dalle ore 9,10 alle ore 10,00 da Ottobre a Maggio al costo complessivo di € 200,00 pagabili in due rate quadrimestrali di € 100,00 ognuna la prima all'atto dell'iscrizione la seconda entro dicembre 2018

Si può optare di effettuare la ginnastica solo per un quadrimestre e il costo è di € 110,00.

Immersi in acqua, il rischio di contusioni è ridotto al minimo, è perciò particolarmente consigliata alla persone anziane che vogliono svolgere un' attività fisica leggera, in tutta sicurezza;

- Corso di nuoto libero da effettuarsi solo in mattinata, escluso il sabato e la domenica, al costo di € 35,00 per 10 ingressi.
- Scuola nuoto il lunedì e il giovedì dalle ore 10,00 alle ore 11,00 al costo di € 35,00 mensili-

I corsi inizieranno ad ottobre 2018 e termineranno alla fine di maggio 2019.

All'atto dell'iscrizione si deve pagare la prima rata e l'assicurazione il cui costo è € 10,00 e consegnare il certificato medico di idoneità.

**PER INFORMAZIONI E/O ISCRIZIONI PRESSO LA SEDE AUSER A CERVETERI IN VIA PASCOLI 7 (PRESSO SPI/CGIL) IL MARTEDI' MATTINA DALLE 10,30 ALLE 12,00 E POMERIGGIO DALLE 16,00 ALLE 17,30; IL MERCOLEDI' POMERIGGIO DALLE 16,00 ALLE 17,30; IL GIOVEDI' E VENERDI' DALLE 10,30 ALLE 12,30**

Si possono contattare i seguenti numeri:

Emma Ciceroni tel. 3356337542

Giulia Cannavò tel. 3393151348

Sissy Violini tel 3479934073 .

**IL PRESIDENTE**  
**Adua Carannante**

Auser Civitavecchia Promozione Sociale\*Ente del Terzo Settore D.Legge n.117 del 3 luglio 2017\*C.F.91046080585  
Via Santa Barbara, 5/7\*00053 Civitavecchia\*Tel/Fax 0766 25719\*ausercivitavecchia@libero.it\*ausercivitavecchia.it  
Via Giovanni Pascoli, 7 \* 00052 Cerveteri \* Tel. +39 3891389342 \* ausercivitavecchiac2@gmail.com  
00058 Santa Marinella \* Tel. +39 3490535632