**ACQUA**

SCEGLI L’INTENSITÀ DI LAVORO CHE FA PER TE IN PISCINA
0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto

(Se sei **over 55**, i corsi contrassegnati con questa icona **[+55]** sono particolarmente indicati per te!)

**[+55]**

**ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA**

**SCLEROSI MULTIPLA**

***Piscina Florida Fitness - Via Ximenes 27/a*** - (1h d’acqua) - inizio 13 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | sab | 14.00-15.00 | 30 | 157 |

***Piscina Ego Village - Via del Giardinetto 6 – Collecchio (PR)*** - (45’ d’ acqua) - inizio 1 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | lun | 13.45-14.30 | 30 | 157 |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | lun | 14.30-15.15 | 30 | 157 |

**PARKINSON – MAL DI SCHIENA - ARTROSI**

**[+55]**

***Piscina Via Zarotto*** - (45’ d’acqua) - inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | mer | 9-9.45 | 30 | 157 |

![Alice[1].gif]()**ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICe Onlus**

**[+55]**

 **Piscina Via Zarotto** - (45’ attività a secco + 45’ attività in acqua) – inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.00-10.30 | 30 | 180 |

*All’avvio dei corsi l’associazione ALICe prenderà contatto con i partecipanti al corso per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata per chi è anche associato ALICe.*

**UISP è anche in provincia!**

L’attività fisica adattata di UISP Parma è disponibile anche in Provincia. Chiama allo 0521/707411, o scrivi a d.antonelli@uispparma.it per sapere luoghi, costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.