

Corso

ACQUA RELAX

Programma

OBIETTIVO: il principale obiettivo di un corso di Acqua Relax è favorire il benessere psicofisico, riducendo lo stress e migliorando la condizione muscolare e articolare sfruttando le proprietà dell'acqua.

Il corso di **Acqua Relax** (spesso associato a ginnastica posturale in acqua) proposto da "IN SPORT Campus Pavia" agli associati di UNITRE Pavia, è rivolto a:

- chiunque voglia rilassarsi e staccare dai ritmi quotidiani;
- persone con rigidità articolare, mal di schiena o tensioni cervicali;
- chi cerca un'attività a basso impatto, adatta a tutte le età e che non richiede particolari doti natatorie.

L'acqua relax sfrutta la leggerezza del corpo in acqua per evitare i sovraccarichi della spina dorsale, per evitare che le articolazioni subiscano dei traumi e per allungare i muscoli tramite movimenti che a terra non sarebbero possibili.

Il corso concordato ha una frequenza settimanale; la lezione avrà luogo al **martedì** ed avrà una durata di 45 minuti, da ottobre 2026 a giugno 2027, per un totale di **30 incontri**.

Numero partecipanti: minimo 12 – massimo 25.

Le lezioni si terranno presso la sede di IN SPORT Campus Pavia, Strada Cascinazza 29, secondo il calendario definito tra le parti e di seguito in dicato.

Il giorno presunto per la lezione settimanale è il **martedì alle ore 9:30**; di seguito il calendario del corso:

Dettagli	
Modalità:	Presenza
Giorno:	Martedì
Orario:	9:30 – 10:15
Studenti:	Min. 12 – Max 25
Sede:	IN SPORT Campus Pavia Strada Cascinazza, 29 27100 Pavia (PV)

Calendario	
Ottobre 2026:	27
Novembre 2026:	03 - 10 - 17 - 24
Dicembre 2026:	01 - 15
Gennaio 2027:	12 - 19 - 26
Febbraio 2027:	02 - 09 - 23
Marzo 2027:	02 - 09 - 16 - 23
Aprile 2027:	06 - 13 - 20 - 27
Maggio 2027:	04 - 11 - 18 - 25
Giugno 2027:	01 - 08 - 15 - 22 - 29

Sono escluse le giornate interessate dalle festività e dalle principali sospensioni dell'attività: **8 dicembre, periodo natalizio, Carnevale e periodo pasquale**.

Per i soci UNITRE Pavia, IN SPORT Campus Pavia richiede per il corso (30 lezioni) **un costo totale di € 120,00** a partecipante.

Oltre la quota del corso, è richiesto una **quota annuale di € 35,00** a partecipante per l'iscrizione alla società sportiva dilettantistica Centro Sportivo IN SPORT.

I pagamenti avverranno presso la reception della società sportiva all'iscrizione secondo le modalità previste dalla stessa.

Ovviamente, chi richiede di accedere al corso di “ACQUA RELAX – IN SPORT Campus Pavia” dovrà dimostrare l’avvenuta iscrizione all’anno accademico 2026/2027 di UNITRE PAVIA, presentando la Tessera rinnovata o la Ricevuta attestante l’iscrizione alla stessa.

È possibile effettuare l’iscrizione al corso di ACQUA RELAX, dal 12/10/2026 tutti i giorni dalle ore 7:00 alle 23:00, presso la reception di IN SPORT Campus Pavia.

- Ogni partecipante è tenuto a presentare certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (**Certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico**).
- I soci iscritti a UNITRE Pavia si impegnano a segnalare eventuali allergie, patologie o limitazioni fisiche rilevanti, come previsto per attività motoria per soggetti over 50.
- La Società sportiva non risponde di infortuni derivanti da mancata comunicazione di patologie pregresse o da comportamenti non conformi alle indicazioni dell’insegnante.

❖ Per informazioni, potete scrivere a: redazione@unitrepavia.it
con oggetto: Corso di Acqua Relax - “IN SPORT Campus Pavia”