

CORSO di PALESTRA G.A.G.

G.A.G.: è un termine formato dalle lettere iniziali delle parole Gambe, Addome e Glutei

e indica un allenamento mirato a rinforzare e tonificare queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo. È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

VENERDI' dalle 18:00 alle 19:00

Tessera 10 lezioni euro 64,00
Tessera 30 lezioni euro 155,00

Validità dal 02.11.2020 al 31.05.2021

DA RICORDARE!

- ✓ Moduli iscrizione e privacy firmati (per i minori firma di entrambi i genitori). Si possono scaricare dal sito.
- ✓ Autocertificazione Covid-19.
- ✓ Quota iscrizione: euro 10,50.
- ✓ Costo badge: euro 3,50.
- ✓ Asciugacapelli: euro 0,20.
- ✓ Per accedere allo spogliatoio è obbligatorio l'uso di ciabatte da piscina. E' vietato l'uso dei sovrascarpe.
- ✓ Per la frequenza ai corsi è obbligatorio (dai 6 anni in poi) il certificato medico NON AGONISTICO rilasciato da un medico sportivo e/o dal proprio medico di base.
- ✓ Lezioni sospese:
 - martedì 8 dicembre 2020
 - da mercoledì 23 dicembre 2020 a mercoledì 6 gennaio 2021 compresi
 - da giovedì 1 aprile a mercoledì 7 aprile 2021 compresi
 - sabato 1 maggio 2021

Per informazioni:
www.bergamoinfrastrutture.it info@piscineitalcementi.org Telefono: 035 251171