

CORSO di PALESTRA FIT BOXING

Disciplina che prevede una fusione delle tecniche delle arti marziali e attività aerobica.
Consiste nel ripetere, a ritmi sostenuti, delle sequenze di colpi (calci, pugni, ginocchiate) contro l'apposito sacco, a tempo di musica.

OBIETTIVI

- Stimolare il sistema cardiocircolatorio e respiratorio
- Aumentare la resistenza
- Sfogare le tensioni e lo stress
- Garantire una maggiore tonicità e definizione muscolare

MERCOLEDI' 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