

CORSO di PALESTRA ZUMBA FITNESS

Zumba è una danza che mischia ritmi latino americani e internazionali. E' un mix di passi di merengue, salsa e movenze del fitness, al fine di avere una lezione aerobica che coinvolge tutti i muscoli del corpo.

Si tratta, quindi, di un lavoro a basso impatto che stimola il sistema cardiovascolare e permette anche di tonificare la muscolatura. Le lezioni si svolgono in gruppo, sotto la guida di un istruttore che esegue, passo dopo passo, una coreografia completa.

MARTEDI' dalle 20:00 alle 21:00

Tessera 10 lezioni euro 64,00

Validità dal 05.10.2021 al 31.05.2022

LEGGERE CON ATTENZIONE:

- ✓ Obbligatorio esibire il GREEN PASS dai 12 anni in poi.
- ✓ 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.
- ✓ In caso di utilizzo dello 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.
- ✓ Le lezioni perse non possono essere recuperate.
- ✓ Lezioni sospese:
 - Lunedì 1 novembre 2021
 - Mercoledì 8 dicembre 2021
 - da Venerdì 24 dicembre 2021 a Giovedì 6 gennaio 2022 compresi
 - da Giovedì 14 aprile a Martedì 19 aprile 2022 compresi
 - Lunedì 25 aprile 2022

Per informazioni:

www.piscineitalcementi.org.it info@piscineitalcementi.org Telefono: 035 251171