

CORSO di PALESTRA BODY WORK-OUT

Attività fisica ad alta intensità.

Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo.

Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. Grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere, elastici, il Body Workout punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la flessibilità, il coordinamento, l'equilibrio e la postura. Il corso è della durata di un'ora.

LUNEDI' dalle 19:00 alle 20:00

1° periodo: da 02.10.2023 a 29.01.2024 euro 99.40

2° periodo: da 05.02.2024 a 27.05.2024 euro 113.60

GIOVEDI' dalle 19:00 alle 20:00

1° periodo: da 05.10.2023 a 25.01.2024 euro 92.30

2° periodo: da 01.02.2024 a 30.05.2024 euro 113.60

...UN PO' DI INFORMAZIONI UTILI:

- ✓ Moduli iscrizione e privacy firmati (per i minori firma di entrambi i genitori).
Si possono scaricare dal sito.
- ✓ Quota iscrizione: euro 10,50.
- ✓ Costo badge: euro 3,50.
- ✓ Asciugacapelli: euro 0,20.
- ✓ Obbligo di cuffia e 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:
 - da Mercoledì 25 Ottobre a Lunedì 6 Novembre 2023
 - Venerdì 8 dicembre 2023
 - da Sabato 23 dicembre 2023 a Domenica 7 gennaio 2024 compresi
 - da Giovedì 28 marzo a Martedì 2 aprile 2024 compresi
 - Giovedì 25 aprile 2024
 - Mercoledì 1 maggio 2024

Per informazioni:

www.piscineitalcementi.org

info@piscineitalcementi.org

Telefono: 035 251171