

CORSI DI AQUARIA E SPECIALI



ACQUAGYM

I = vasca interna / E = vasca esterna

formula open (frequenza libera negli orari e nei giorni desiderati)

open monosettimanale

tessere abbonamento

tessere frequenza mar e gio h 13.00, lun e gio h 17.00 e 17.50

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	13,00 I		13,00 I		10,00 E MASTER	10,30 E
	15,00 I	15,00 I	15,20 I	15,20 I		
17,00 E			17,00 E		GRANDE SUCCESSO!!!! MASTER DA 90' OGNI SABATO DALLE 10.00 ALLE 11.30 - 3 moduli da 30' moduli frequentabili anche singolarmente	
17,50 E			17,50 E	17,50 E		
18,40 E	18,40 E	18,40 I	18,40 E	18,40 E		
19,30 E		19,30 I				

"OVER 55"

Lezione di 50' - attività motoria in acqua (Continuano le convenzioni INPDAP e SPI)

livelli	LUNEDI' -MERCOLEDI'	MARTEDI' -GIOVEDI'
PRINCIPIANTI	8,30	
PRINCIPIANTI + ESPERTI	9,30	9,00
ESPERTI	10,30	10,00

ACQUE D'ARGENTO

lezione di 50 minuti

Corso di ginnastica in acqua per prevenire e migliorare problematiche di mal di schiena, osteoporosi, circolazione, rinforzo muscolare...

LUNEDI'	MERCOLEDI'
11,00	11,30

ACQUATICITA' ADULTI

attività di acquaticità rivolta a persone affette da sclerosi multipla, atassia, post ictus... in collaborazione con equipe medica del "Mazzacorati" e del "Bellaria"

LUNEDI'	GIOVEDI'
11,30	10,30

GESTANTI (pre-post parto)

Lezione OPEN	
Abbonamento 4 o 8 lezioni	
LUNEDI'	MERCOLEDI'
dalle 12.30 alle 14.00	dalle 12.30 alle 14.00

