



Centro Nuoto U.I.S.P. Cavina



VIENI PURE QUANDO VUOI...

Solo con abbonamento **OPEN III TRIMESTRE** ogni **sabato dalle 10.00 alle 11.30** ti proponiamo una masterclass con ingresso ogni mezz'ora (ultimo alle 11.00) e tu, in base alla tua disponibilità, scegli quanto stare con noi (30, 60 o 90 minuti).

Ogni masterclass avrà un tema, ed ecco il programma

10 marzo	Combinazione!
17 marzo	Tutto su
24 marzo	G.A.S.
31 marzo	Gambe
7 aprile	Corro e nuoto
14 aprile	Brucia Grassi
21 aprile	Running into deep
28 aprile	Controcorrente
5 maggio	Master step
12 maggio	Cardiofit
19 maggio	Tone Up
26 maggio	Tone Down