

ACQUAFITNESS

Attività adatta ad ogni tipo di persona proprio perché, in quanto ginnastica in acqua, non si è sottoposti a impatti che vanno a gravare sulle articolazioni. I benefici di questa disciplina riguardano prima di tutto il potenziamento muscolare: si tratta di effettuare dei movimenti che puntano a tonificare diverse parti del corpo. Migliora inoltre le funzionalità dell' apparato cardio respiratorio e aiuta a combattere lo stress e la tensione.

MARTEDI' e/o GIOVEDI'
dalle 9:30 alle 10:15

TESSERAMENTO CSI (validità annuale e copertura assicurativa) € 15,00

CAUZIONE TESSERA MAGNETICA PER INGRESSO € 5,00 in contanti

E' richiesto CERTIFICATO MEDICO per attività NON AGONISTICA

QUOTA CORSO

LEZIONE SINGOLA € 9,50

MENSILE MONOSETTIMANALE € 35,00

MENSILE BISETTIMANALE € 55,00

10 LEZIONI € 80,00 VALIDITA' 3 MESI

} LE LEZIONI PERSE
NON SONO
RECUPERABILI