

**N. 10 ENTRATE OPEN, USUFRUIBILI NELL'ARCO DI 3 MESI,
PER FREQUENTARE QUALUNQUE CORSO DI FITNESS IN ACQUA TRA QUELLI IN PROGRAMMA
SENZA PRENOTAZIONE**

€ 85.00

L'IDROGINNASTICA è il miglior compromesso di lavoro a corpo libero in assenza di gravità; la componente circolatoria, in ogni suo distretto, sarà attivata senza carico articolare.



l'IDROBIKE è il modo migliore per tonificare gambe e glutei; basti pensare che in una sola ora di attività si consumano fino a 400 kcal.



HYDROCIRCUIT è un insieme di fitness-training (esercizio psicofisico) in acqua composto da tre differenti discipline: idrostep, idrobike ed idroginnastica.



IDROGINNASTICA

Martedì alle ore 13.00

IDROBIKE

Martedì alle ore 20.15

Mercoledì alle ore 13.00

Giovedì alle ore 20.15

HYDROCIRCUIT

Martedì alle ore 19.30

Giovedì alle ore 19.30

Venerdì alle ore 13.00

Iscrizione stagionale (2019/2020)

€ 20,00

Necessario il certificato medico in originale (unitamente ad una copia dello stesso)