

## **CORSO di ACQUA FUNK**

Grande ritmo e intensità.  
Divertente attività in acqua alta con l'utilizzo  
di una cintura e piccoli attrezzi.  
Un lavoro di tonificazione per tutto il corpo a tempo di musica.  
Sfrutta la naturale resistenza e il massaggio dell'acqua  
per riequilibrare e modellare il fisico a dovere.  
Il corso è interamente in acqua alta ed è della durata di un'ora.

### **MERCOLEDI' dalle 19:00 alle 20:00**

1° periodo: da 02.10.2024 a 29.01.2025 euro 187.20

2° periodo: da 05.02.2025 a 28.05.2025 euro 198.90

### **GIOVEDI' dalle 13:00 alle 14:00**

1° periodo: da 03.10.2024 a 30.01.2025 euro 187.20

2° periodo: da 06.02.2025 a 29.05.2025 euro 175.50

### **SABATO dalle 11:00 alle 12:00**

1° periodo: da 05.10.2024 a 25.01.2025 euro 175.50

2° periodo: da 01.02.2025 a 31.05.2025 euro 198.90

## **CORSO di ACQUA GYM**

E' un'attività in acqua adatta a tutti, a ogni età e in ogni condizione fisica.  
È un lavoro prevalentemente aerobico.  
Impegno e divertimento trascinati dalla musica per fornire la giusta spinta  
motivazionale: tonificazione di braccia,  
addominali e gambe abbinata al lavoro cardiovascolare.  
Il corso è interamente in acqua bassa ed è della durata di un'ora.

### **LUNEDI' dalle 18:00 alle 19:00**

1° periodo: da 07.10.2024 a 27.01.2025 euro 163.80

2° periodo: da 03.02.2025 a 26.05.2025 euro 187.20

### **MARTEDI' dalle 13:00 alle 14:00**

1° periodo: da 01.10.2024 a 28.01.2025 euro 187.20

2° periodo: da 04.02.2025 a 27.05.2025 euro 187.20

### **VENERDI' dalle 18:15 alle 19:15**

1° periodo: da 04.10.2024 a 31.01.2025 euro 175.50

2° periodo: da 07.02.2025 a 30.05.2025 euro 175.50

## **...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:
  - Venerdì 1 novembre 2024
  - da Lunedì 23 dicembre 2024 a Lunedì 6 gennaio 2025 compresi
  - da Giovedì 17 aprile a Martedì 22 aprile 2025 compresi
  - Venerdì 25 aprile 2025
  - Giovedì 1 maggio 2025

### **Per informazioni:**

[www.piscineitalcementi.org](http://www.piscineitalcementi.org)

[info@piscineitalcementi.org](mailto:info@piscineitalcementi.org)

Telefono: 035 251171