

# **CORSO di PALESTRA BODY WORK-OUT**

Attività fisica ad alta intensità.

Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo.

Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. Grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere, elastici, il Body Workout punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la flessibilità, il coordinamento, l'equilibrio e la postura. Il corso è della durata di un'ora.

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

1° periodo: da 07.10.2024 a 27.01.2025 euro 99.40

2° periodo: da 03.02.2025 a 26.05.2025 euro 113.60

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

1° periodo: da 03.10.2024 a 30.01.2025 euro 113.60

2° periodo: da 06.02.2025 a 29.05.2025 euro 106.50

### **...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