

CORSO di PALESTRA G.A.G.

E' un corso basato su una successione di esercizi concentrata nella parte dei Glutei, Addominali e Gambe.

E' definito dinamico in quanto l'attività non si limita ad essere eseguita a terra ma anche con l'ausilio di attrezzi, quali lo step, che intensificano i movimenti e il ritmo cardiaco.

MERCOLEDI' dalle 19:00 alle 20:00

1° periodo: da 02.10.2024 a 29.01.2025 euro 113.60

2° periodo: da 05.02.2025 a 28.05.2025 euro 120.70

...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

info@piscineitalcementi.org

Telefono: 035 251171