



## GINNASTICA IN ACQUA UISP 2018/2019

*Le istruttrici UISP sono tutte BREVETTATE e regolarmente aggiornate per rendere le vostre lezioni varie, stimolanti ed efficaci.*

Per frequentare il corso occorre presentare il certificato medico per attività sportiva NON agonistica

### AQUAGYM

**Formula open** (si paga il periodo e si possono frequentare a piacere tutte le lezioni)

**Formula abbonamento** (si paga un carnet di 8 lezioni e si convalida ad ogni lezione)

*MARTEDI' , GIOVEDI' alle 14,10 vasca grande*

*MARTEDI' alle 18,40 e alle 19,30*

*MERCOLEDI' alle 8 (Water Cross fit) e alle 18,40*

*VENERDI' alle 8 (Water Cross fit) - alle 18,40 e alle 19,30*

*SABATO alle 10,40 vasca grande*

*DOMENICA alle 10,15 vasca grande (solo quando NON gioca il Bologna)*

### AQUARIA DOLCE MATTINO

**Formula open** (si paga il periodo e si possono frequentare a piacere tutte le lezioni)

**Formula abbonamento** (si paga un carnet di 10 lezioni e si convalida ad ogni lezione.)

Acquagym dolce è una ginnastica dolce in acqua finalizzata a migliorare tono, coordinazione e soprattutto mobilità per il recupero funzionale di arti inferiori, arti superiori e colonna vertebrale, osteoporosi, post trauma.

**Ideale anche per GESTANTI.**

**LUNEDI' – MERCOLEDI' e VENERDI' alle 10,00 e alle 11,00**