



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