



## FIT PADDLING *New!*

Disciplina sportiva che si svolge in piscina con l'ausilio di tavole galleggianti. Si basa sui principi della propriocettività, ovvero la capacità di percepire e riconoscere la posizione del nostro corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei nostri muscoli senza poter contare sull'uso della vista. Sulla tavola, in equilibrio sull'acqua, si possono svolgere numerosi esercizi, come addominali, squat e flessioni. Il fit paddling coinvolge in modo completo la muscolatura del nostro corpo in ogni fase del movimento.

NUMERO LEZIONI	1	3	8	16	32
VALIDITA'		30 GIORNI	12 MESI	12 MESI	12 MESI

Le lezioni si possono disdire fino ad un massimo di 6 ore prima della lezione. Le lezioni prenotate e non disdette nei termini sono considerate perse. **I CORSI PARTONO AL RAGGIUNGIMENTO DI 2 ISCRITTI**

LUNEDÌ - GIOVEDÌ	VASCA C	13.00 - 13.50
MARTEDÌ - VENERDÌ	VASCA A	09.30 - 10.20
	VASCA A	19.30 - 20.20
	VASCA C	20.20 - 21.10
MERCOLEDÌ	VASCA C	13.00 - 13.50
	VASCA C	19.30 - 20.20