



ONLY HYDROSPINNING

Ottima disciplina per tonificare gambe e glutei, per combattere la cellulite e ottimizzare il funzionamento del sistema cardiovascolare. Simile ma non uguale allo spinning, il suo punto di forza è l'acqua.

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.

LUNEDI' - GIOVEDI'	19.30 - 20.20 20.20 - 21.10
MARTEDI' - VENERDI'	13.00 - 13.50 19.30 - 20.20 20.20 - 21.10

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



PILATES IN ACQUA

La trasposizione in ambito acquatico delle tecniche del Pilates al fine di sfruttare l'elemento acqua per sviluppare maggior coscienza di se' e del movimento.

Corsi a bimestre "BISETTIMANALI" secondo calendario.

Le iscrizioni aprono 15 giorni prima dell'inizio del bimestre.

ACQUA BASSA

LUNEDÌ - GIOVEDÌ	20.00 - 20.50
-------------------------	----------------------

BIMESTRI:
 settembre-ottobre
 novembre-dicembre
 gennaio-febbraio
 marzo-aprile
 maggio-giugno
 luglio (a richiesta)