# FIT PADDLING

## MANTIENITI IN FORMA SU TAVOLE GALLEGGIANTI



- DISCIPLINA SPORTIVA CHE SI SVOLGE CON L'AUSILIO DI TAVOLE GALLEGGIANTI
- SI BASA SUI PRINCIPI DELLA PROPRIOCETTIVITÀ, OVVERO LA CAPACITÀ DI PERCEPIRE LA POSIZIONE DEL NOSTRO CORPO NELLO SPAZIO
- SULLA TAVOLA IN EQUILIBRIO SULL'ACQUA SI SVOLGONO NUMEROSI ESERCIZI
- COINVOLGE IN MODO COMPLETO LA MUSCOLATURA DEL NOSTRO CORPO IN OGNI FASE DEL MOVIMENTO
- LE LEZIONI SI POSSONO DISDIRE ENTRO UN MASSIMO DI 6 PRE DALLA LEZIONE
- LE LEZIONI PRENOTATE E NON DISDETTE SONO CONSIDERATE PERSE

| NUMERO DI LEZIONI | 1 | 3 | 8 | 16 | 32 |
|---|---|---|---|---|---|
| VALIDITÀ | | 30 GIORNI | 12 MESI | 12 MESI | 12 MESI |

**LUNEDÌ 13.00 - 13.50**