

FITNESS IN ACQUA

Modalità:

- Prenotazioni ed iscrizioni aperte dal 18 Maggio
- Frequenza con abbonamento da 8 / 15 / 24 / 60 lezioni o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline e valido negli impianti di Carpi, Correggio, Novellara e Mirandola.

Per l'Acqua Gym Dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate

- Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 4 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti

Dall'8 Giugno al 23 Luglio

vasca coperta

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.15		GYM DOLCE		GYM DOLCE	
12.45		BIKE		WATER TREKKING	
18.40			ACQUA GYM		
18.50				BIKE	
19.00	WATER TREKKING				
19.30			BIKE		

Dall'8 Giugno al 6 Agosto

vasca scoperta

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
12.45	ACQUA GYM		ACQUA GYM		
19.00		CROSS WATER			
19.45				GYM GAG	

Dal 27 Luglio al 6 Agosto

vasca scoperta

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
12.45		BIKE		WATER TREKKING	
19.00	WATER TREKKING		BIKE		

Dal 17 Agosto al 3 Settembre

vasca scoperta

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
12.45	ACQUA GYM	WATER TREKKING			
18.50			BIKE		

ACQUANTALGICA

Turni da **45 minuti** / Sedute in **gruppo** / **SU PRENOTAZIONE**

- Prevenzione e miglioramento dello stato di funzionalità della colonna vertebrale
- Miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione motoria e dell'elasticità muscolo-tendinea
- Indicata anche nei casi di patologie specifiche della colonna vertebrale

Lunedì e Mercoledì

ore 18.50