



# PISCINE DI NOVELLARA

## ATTIVITA' LIBERA IN PALESTRA

Negli orari di apertura al pubblico la palestra ti mette a disposizione:

- **Grandi attrezzi:** tapis roulant, bici da spinning, leg extension, leg curl, macchine per il rinforzo di spalle, pettorali e dorsali, bicipiti e tricipiti.
- **Piccoli attrezzi:** manubri, softball, TRX, bacchette, elastici, mattoncini.

- Schede d'allenamento (la gratuità della scheda è prevista unicamente per gli abbonati).

- Non è richiesta quota annuale d'iscrizione per l'attività libera in palestra.

- Non è richiesto certificato medico.

- **Età minima 12 anni.**

### MODALITA' D'INGRESSO

**Ingresso singolo Palestra / Ingresso singolo Palestra + Piscina / Abbonamenti a scalare da 8/15/30 ingressi Palestra (senza scadenza).**

Possibilità di utilizzo degli abbonamenti a scalare piscina per l'ingresso in palestra.

- Se sei abbonato, puoi telefonare al numero **335 6371115** per sapere se c'è posto e prenotarti.
- Avrai a disposizione un'ora per fare attività.
- Sarai seguito dal nostro personale di sala che ti darà suggerimenti sugli esercizi da svolgere.
- L'attività prevede circuiti a stazione che hanno tempi prestabiliti su grandi e piccoli attrezzi.

## ORARI ATTIVITA' LIBERA

<b>LUNEDI'</b>	<b>12.00 - 16.30</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>11.30 - 18.00</b>
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>Chiuso</b>
<b>GIOVEDI'</b>	<b>13.00 - 16.30</b>
<b>VENERDI'</b>	<b>11.30 - 14.30</b>