

Stagione Sportiva 2018 / 2019

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO



Patrocinio dell'Unione dei Comuni della Bassa Romagna



ACQUAFITNESS

CORSO	OBIETTIVO	PISCINA	INTENSITÀ
ACQUABIKE	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media	★★★★ alta
ACQUA TONE	Tonificazione muscolare generale	Acqua Media e Alta	★★★★ alta
ACQUA GAG	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media e Bassa	★★★★ alta
ACQUASTEP	Tonificazione di Gambe Addominali Glutei con Step	Acqua Media	★★★★ alta
ACQUA CARDIO	Condizionamento del sistema cardiocircolatorio	Acqua Media	★★ media
ACQUA SOFT	Ginnastica Dolce di Mantenimento	Acqua Media	★ bassa
ACQUA MIX	Acquafitness con attrezzi o coreografie	Acqua Media o Alta	Variabile in base al gruppo

Acqua Media (1.20 m), Acqua Alta (4.00 m) e Acqua Bassa (0.80 m)

TIPOLOGIA ABBONAMENTI

AQUAFITNESS e ACQUABIKE combinabili con FITNESS in PALESTRA!!!

ABBONAMENTI ACQUAFITNESS STAGIONALI OPEN

Accesso illimitato ai corsi scelti dal 22 Settembre 2018 al 25 Maggio 2019
(comprensivo di AcquaFitness di Natale)

TESSERE OPEN da 05, 10 e 15 LEZIONI

**TESSERE VALIDE PER ACQUAFITNESS IN PISCINA (CON o SENZA ACQUABIKE) E
POSSIBILITÀ DI AGGIUNGERE I CORSI AL CENTRO STUDI DANZA&FITNESS**

La tessera è valida per tutto il periodo dei corsi e le lezioni non utilizzate saranno convertibili per il periodo successivo

GIORNATE, ORARI, PERIODI

Tutti i giorni dal Lunedì al Venerdì in Pausa Pranzo
dalle ore 12.45 e 13.00 e alla Sera dalle 19.00
Sabato Mattina e Domenica mattina dalle ore 10.00
Dal 22 Settembre al 25 Maggio 2019

Tessera Uisp 2019 obbligatoria
Corsi tenuti da istruttori Uisp qualificati

**ISCRIZIONI AGLI UFFICI UISP
DA LUNEDÌ 03 SETTEMBRE 2019**

UISP RAVENNA-LUGO - SEDE DI LUGO
Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ra)
Tel. 0545-26924 www.uisp.it/ravennalugo