**Fitness e Benessere 2016-17  
Acqua,**

**ACQUA**

SCEGLI L’INTENSITÀ DI LAVORO CHE FA PER TE IN PISCINA   
0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto

**CORSI DI NUOTO**

Chi dice che a nuotare si impara solo da piccoli? Anche gli adulti hanno ottime possibilità, sia di **imparare** sia di **migliorare** il proprio stile di nuoto. Respirazione e coordinazione, ecco il segreto del buon nuotatore. Per principianti e intermedi esercizi per imparare i principali stili di nuoto. Per gli avanzati corsi di affinamento delle tecniche e delle forme di allenamento. *Tutto per… tenersi in forma*!

***Piscina Caduti di Brema – Viale Piacenza***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto\*\* | 1-2-3 | Quadrim. mono Quadrim bisett | mar-ven | 20.15-21.00 | 15  30 | 165  255 |
| Nuoto\*\* | 1-2-3 | Quadrim. mono Quadrim bisett | mar-ven | 21.00-21.45 | 15  30 | 165  255 |

\*\* in collaborazione con CSI

***Piscina Ferrari – Via Zarotto***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nuoto | 1-2-3 | Quadrim. mono  Quadrim. bisett. | mar-gio | 19.30-20.15 | 15  30 | 165  255 |

### **ACQUAGYM**

### Per tonificare i muscoli e modellare il fisico a tutte le età. Esercizi di gruppo a ritmo di musica con vantaggi per la circolazione e la salute, grazie al massaggio dell’acqua e per il benessere e il relax della persona.

***Piscina Ferrari – Via Zarotto***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Inten** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez** | **Costo €** |
| Acquagym\*\* | 2-3 | Quadrim. mono Quadrim. bisett. | mar-gio | 20.15-21.00 | 15  30 | 175  260 |