**Fitness e Benessere 2019-20**  
**Acqua, palestra, domicilio e ambiente**

ACQUA

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

(Se sei **over 55**, i corsi contrassegnati con questa icona **[+55]** sono particolarmente indicati per te!)

**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*** - inizio ad ottobre: martedì 1 – venerdì 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto\*\* | 1-2-3 | Quadrim. monosett. 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*** - inizio ad ottobre: martedì 1 – giovedì 3

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

**Piscina Via Zarotto** - (45’ d’acqua) - inizio 7 ottobre

**[+55]**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-9.45 | 60 | 240 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.15-12.00 | 60 | 240 |

**GINNASTICA IN ACQUA**

**[+55]**

***Piscina Level Parma - Via dei Muratori 14/d*** - (1h d’acqua) **[novità]**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett./mono. | mer-ven | 9.00-10.00 | 60  30 | 250  157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett./mono. | mer-ven | 10.00-11.00 | 60  30 | 250  157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett./mono. | mer-ven | 11.00-12.00 | 60  30 | 250  157 |

Mer: inizio 9 ottobre; ven: inizio 11 ottobre

**[+65]**

**GINNASTICA IN ACQUA**

***Piscina “Caduti di Brema” - Viale Piacenza*** -(45’ minuti d’acqua) - inizio 9 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.00-9.45 | 30 | 147 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.45-10.30 | 30 | 147 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.30-11.15 | 30 | 147 |

**[+55]**