

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: martedì 28 gennaio – venerdì 7 febbraio

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 a gennaio: martedì 28 - giovedì 31

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

GINNASTICA IN ACQUA

[+65]

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]