**Fitness e Benessere 2021-2022**  
**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

**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 Pizzetti – Viale Giulio Cesare*** - inizio ad ottobre: martedì 5 – venerdì 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto\*\* | 2-3 | Quadrim. monosett. Quadrim bisett. | mar-ven | 20.15-21.00 | 15  30 | 175  265 |
| Nuoto\*\* | 2-3 | Quadrim. mono Quadrim bisett. | mar-ven | 21.00-21.45 | 15  30 | 175  265 |

\*\* in collaborazione con CSI

***Piscina Pizzetti – Viale Giulio Cesare*** - inizio ad ottobre: lunedì 4 – mercoledì 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto\*\* | 1-2 | Quadrim. monosett. Quadrim bisett. | lun-mer | 20.15-21.00 | 15  30 | 175  265 |

***Piscina Ferrari – Via Zarotto*** - inizio ad ottobre: martedì 5 – giovedì 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nuoto | 1-2-3 | Quadrim. monosett.  Quadrim. bisett. | mar-gio | 19.30-20.15 | 15  30 | 175  265 |