

9 Dicembre '07 BAGNO di GAVORRANO (GR)



PROGRAMMA



h. 9.00 ritrovo

h. 9.30 – 11.00 pratica

bike&gym – elastici tone – dal pilates all’acqua

11.30/12.30 BREAK

12.30/14 teoria - 14.15/15.45 pratica

**cavigliere waterfly - fitness acquakick
steptone**

16.00/17.30 teoria, conclusioni e consegna attestati

**Le parti teoriche verteranno su contenuti che vanno dalle
proposte di tonificazione, al lavoro cardiovascolare e
coreografico.**

Docenti staff nazionale AQUARIA

Iscrizione: entro il 30 Novembre

50.00 € in possesso della tessera UISP

Dall’ 1 dicembre il costo del corso sarà di 60.00 € per tutti.

Pagamento c/o la Piscina o tramite bonifico bancario

c/o Cassa di Risparmio di Firenze agenzia di Gavorrano

c/c n° 5014 cab 7250 abi 6160 cin L

intestato a ASD NUOTO GAVORRANO MASSA MARITTIMA

(causale aggiornamento aquaria '07/08)

Inviare la scheda di adesione allegata e l’attestazione del pagamento per confermare

l’avvenuta iscrizione tramite fax allo 0566.846861

nuotogavorranomassa@federnuoto.it

sede del corso

piscina com.le di BAGNO DI GAVORRANO via F.lli

Cervi

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE all’aggiornamento AQUARIA del

9/12/07

Nome / Cognome

Vian°..... città..... Prov.....

Cap.....Tel..... e-mail

Dichiara inoltre di dare alla A.S.D. NUOTO GAVORRANO e alla Lega Nazionale Nuoto UISP il proprio consenso ai sensi dell’art. 11 della legge 675/96 a che i dati che lo riguardano (indirizzo e data di nascita) siano oggetto del trattamento elencato nella lettera d) art.1 della legge citata.

Data

firma

INFO: A.S.D. NUOTO GAVORRANO tel. 0566.844566 fax 0566.846861

A
Q
U
A
R
I
A
A
G
G
I
O
R
N
A
M
E
N
T
O

A
G
G
I
O
R
N
A
M
E
N
T
O

