

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

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

** in collaborazione con CSI

Piscina Pizzetti – Viale Giulio Cesare

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

Piscina Ercole Negri – Campus

Nuoto	1-2-3	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	mar-gio	20.30-21.30	15 30	175 265
-------	-------	--	---------	-------------	----------	------------