

CORSI FITNESS ESTATE 2024

pool 4.0



PISCINA PARCO BACCHELLI

VIA RICCARDO BACCHELLI, 103 - FERRARA
TELEFONO : 0532. 067267
EMAIL : PARCOBACCHELLI@POOL40.COM



	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>
10:30-11:30	VAS		VAS		VAS
13:00-13:45	ACQUAGYM INDOOR	ACQUABYKE INDOOR	ACQUAGYM INDOOR	ACQUAGYM INDOOR	ACQUABYKE INDOOR
13:45-14:30	ACQUABYKE INDOOR		ACQUABYKE INDOOR		
17:40-18:25	ACQUAGYM LAGUNA	ACQUAGYM INDOOR	ACQUAGYM LAGUNA	ACQUAGYM INDOOR	
18:30-19:20	ACQUAGYM INDOOR	CIRCUITO E STRETCH NEL PARCO	ACQUAGYM INDOOR	CIRCUITO E STRETCH NEL PARCO	
19:20-20:10	ACQUABYKE INDOOR			ACQUABYKE INDOOR	

ACQUAGYM

ATTIVITA' DI GINNASTICA IN ACQUA BASSA PER TONIFICARE SENZA SOVRACCARICARE LE ARTICOLAZIONI

ACQUA BIKE

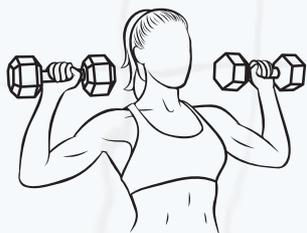
ATTIVITA' DI GINNASTICA IN ACQUA CON ATTREZZO "BIKE" PER UN' INTENSITA' SUPERIORE E UN GRANDE CONSUMO CALORICO

CIRCUITO E STRETCH NEL PARCO

ATTIVITA' TERRESTRE DI TONIFICAZIONE SU TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI, A CORPO LIBERO CON STRETCHING FINALE

VAS

ATTIVITA' DI GINNASTICA A CIRCUITO PERSONALIZZATA, MA ESEGUITA IN GRUPPI CON SUPERVISIONE DI UN TECNICO



ABBONAMENTI:

10 INGRESSI: €80,00

MENSILE: €69,00

TRIMESTRALE: €179,00

LE ATTIVITÀ LAGUNA E PARCO SONO DI PROMOZIONE SPORTIVA E ACCESSIBILI CON ABBONAMENTO FITNESS O CON BIGLIETTO DI ACCESSO AL PARCO ESTIVO. IN CASO DI MALTEMPO LE ATTIVITÀ POSSONO ESSERE SPOSTATE ALL'INTERNO (VERRÀ INVIATO AVVISO).

LE ATTIVITÀ VAS E INDOOR SONO ACCESSIBILI ESCLUSIVAMENTE CON ABBONAMENTO FITNESS, QUOTA ASSOCIATIVA E CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITÀ. PER LE ATTIVITÀ INDOOR È NECESSARIA PRENOTAZIONE SU APP O TRAMITE LA SEGRETERIA, CONTATTABILE ANCHE VIA TELEFONO E WHATSAPP. EVENTUALI DISDETTE VANNO DATE ENTRO LE DUE ORE PRECEDENTI L'INIZIO DELLA LEZIONE.

