

HIDROBIKE

Inizio Iscrizioni 01 Marzo 2012

Fino ad esaurimento posti

Inizio Corso 02.04.2012 Fine Corso 28.04.2012

Inizio Corso 02.05.2012 Fine Corso 31.05.2012

Inizio Corso 01.06.2012 Fine Corso 30.06.2012

In cosa consiste: L' hidrobike abbina la tecnica di pedalata alla concentrazione tramite il semplice utilizzo di basi musicali: sarà la musica a dettare il ritmo della pedalata! Lo scopo è quello di far lavorare ogni muscolo del corpo, nell'esecuzione di un viaggio virtuale, da soli o in gruppo, il tutto rigorosamente a tempo di musica.

A chi è rivolto il servizio: dai 16 anni a salire, L' hidrobike è una attività sportiva ad impegno molto elevato, caratterizzata da fasi di lavoro ad intensità variabile con sollecitazioni violente sia del sistema cardiovascolare e sia dell'apparato muscolare.

Quando: lunedì e giovedì – martedì e venerdì – mercoledì e sabato

ORARI DISPONIBILI

DALLE ORE 12.00 – ALLE ORE 12.40

DALLE ORE 12.50 – ALLE ORE 13.30

DALLE ORE 13.40 – ALLE ORE 14.20

DALLE ORE 14.30 – ALLE ORE 15.10

Quando: lunedì e giovedì – martedì e venerdì – mercoledì

ORARI DISPONIBILI

DALLE ORE 19.10 – ALLE ORE 19.50

DALLE ORE 20.00 – ALLE ORE 20.40

DALLE ORE 20.50 – ALLE ORE 21.30

DALLE ORE 21.40 – ALLE ORE 22.20*

*si attiverà solo se si raggiunge il numero minimo di 8 iscritti

Lezioni comprese nel mese n° 8

Quota mensile Euro 60,00 comprensivo di assicurazione ed iscrizione

Quota bimestrale Euro 120,00 comprensivo di assicurazione ed iscrizione

Quota trimestrale Euro 170,00 comprensivo di assicurazione ed iscrizione

Quota mensile solo per il mercoledì sera Euro 40,00

La durata della lezione è di 40 minuti

Modalità di pagamento

Carta di credito/bancomat; - assegno c/c o circolare intestato CO.GE.I.S.

Documentazione da presentare al momento dell'iscrizione
Certificato medico di stato di buona salute - documento di riconoscimento

chiusura impianto:

sabato 07 e lunedì 30 aprile

Per ulteriori informazioni rivolgersi presso i nostri uffici di segreteria
dal Lunedì al Venerdì dalle ore 08.00 alle ore 22.00, Sabato dalle ore 09.00 alle ore 19.30