

HYDROBIKE



Inizio iscrizioni dal 7 Marzo 2016 - fino ad esaurimento posti

Lunedì – Giovedì Inizio Corso 04.04.2016 Fine Corso 27.06.2016

Mercoledì – Sabato Inizio Corso 09.04.2016 Fine Corso 25.06.2016

A CHI È RIVOLTO

Dai 16 anni a salire, l'hidrobike è una attività sportiva ad impegno molto elevato, caratterizzata da fasi di lavoro ad intensità variabile con benefici sia del sistema cardiovascolare e sia dell'apparato muscolare.

IN COSA CONSISTE

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.

LUNEDI/GIOVEDI

MATTINA

dalle ore 11:00 – alle ore 11:50
dalle ore 14:00 – alle ore 14:50

SERA

dalle ore 19:30 – alle ore 20:20

MERCOLEDI/SABATO

SERA

dalle ore 19:30 – alle ore 20:20

QUOTA TRIMESTRALE € 155,00

comprensiva di assicurazione ed iscrizione. Lezioni comprese n° 23

Ingresso prova € 12,00

€ 5,00 per tessera servizi se non già in possesso

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Carta di credito/bancomat - assegno c/c circolare intestato ASD Cosenza Nuoto

DOCUMENTAZIONE DA PRESENTARE AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE

Certificato medico di sana e robusta costituzione.


Documento di riconoscimento.

Per ulteriori informazioni rivolgersi presso i nostri uffici

Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 08:45 alle 20:45 - Sabato dalle ore 08:45 alle 19:30

A.S.D. Hipponion Nuoto Piscina Comunale Vibo Valentia località Maiata 89900 (VV)

Cell 3286799615 e-mail: hipponion.nuoto.vv@gmail.com

 Piscina Comunale – Hipponion Nuoto