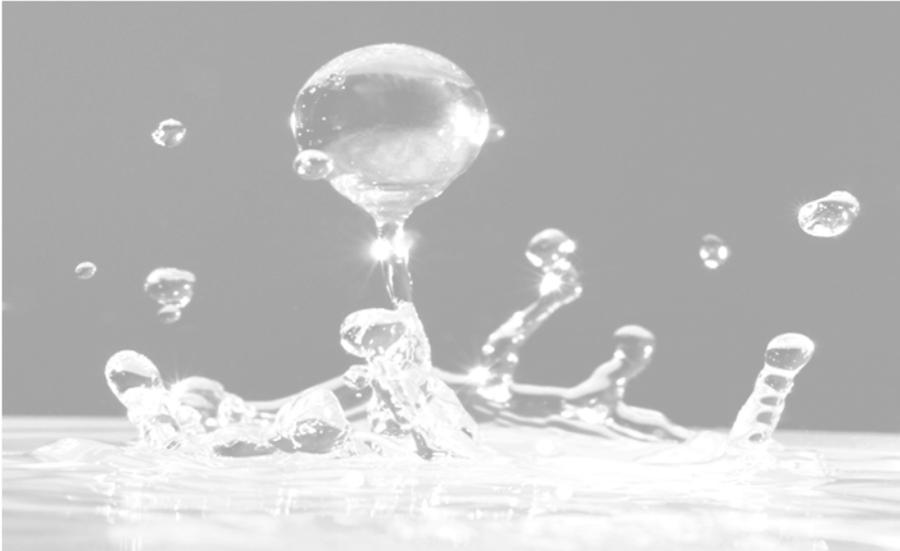


Aquafitness

speciale

Settembre 2014!!!

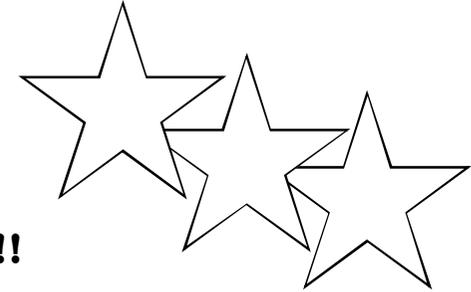


**(Acqua + Musica) x
(Movimento + Divertimento) =**

Scegli, Prenota, Prova e Vota!!!

REGOLAMENTO

**Scegli
Prenota
Prova
Vota!!!**



Scegli...

...visitando il sito www.piscinadibelluno.it o
guardando il presente volantino,
una o più lezioni a piacere tra le novità in acqua settembrine:
- 1 lezione €9,00
- Pacchetto di 3 lezioni 20% di sconto

Prenota...

recandoti presso la Piscina Comunale di Belluno o
telefonando al numero 0437 940488
almeno 36 ore prima della lezione prescelta

Prova...

a scatenare la tua energia:
lascia travolgere il tuo corpo dall'acqua e
la tua mente dalla musica!!!

Vota...

direttamente in piano vasca, al termine della lezione
con il colore VERDE se ti è piaciuta e
con il ROSSO in caso contrario.
Le lezioni più VERDI verranno riproposte ad Ottobre!!!

AQUAJAZZ con Grazia

in Vasca Nuoto, Acqua Media 140cm

Lunedì 1, 8 e 29 Settembre ore 19.00-19.45

Movimento in acqua, forza ritmica dello swing, tonificazione muscolare, intensità medio-alta e...musica d'altri tempi!

Lunedì 15 e 22 Settembre AQUATRaining con Sara

ACQUADUETTO con Daniela

in Vasca Nuoto 140cm e Vasca Tuffi 5m

Tutti i Martedì di Settembre ore 13.15-14.00

Training intenso, che si alterna settimanalmente in Vasca Nuoto e Vasca Tuffi.

La molteplicità d'esercizi, la varietà di ritmi e le differenti profondità d'acqua

rendono questo per-corso completo ed equilibrante!

AQUAMARATHON con Lara

in Vasca Nuoto, Acqua Media 140cm

Martedì 2 e 9 Settembre ore 20.00-20.45

Tutti i Giovedì di Settembre ore 19.00-19.45

Attività performante ad alto impatto che coniuga andature acquatiche ed esercizi tonificanti per una lezione esplosiva!

AQUAKOMBAT con Angela

in Vasca Nuoto, Acqua Media 140cm

Tutti i Venerdì di Settembre ore 19.45-20.30

Libera la mente e la tua energia, scarica lo stress e le tensioni in un Kombat acquatico!

KOMBAT for MEN con Angela

in Vasca Nuoto, Acqua Media 140cm

Venerdì 12, 19, 26 Settembre ore 20.30-21.15

GRATIS!!! ESCLUSIVO!!! GRATIS!!!

Sfida tutta al maschile:

45 minuti di Power Training Kombat!!!

AQUADANCE con Marica

in Vasca Nuoto, Acqua Media 140cm

Martedì 16, 23 e 30 Settembre ore 20.00-20.45

Sabato 20 e 27 Settembre ore 9.45-10.30

Integra la filosofia della danza con i principi dell'Aquafitness, per creare un allenamento salutare per il cuore, tonificante per il corpo e soprattutto divertente!!!

WET FIT con Giulia

Tutti i Mercoledì di Settembre

ore 19.00-19.45 in Vasca Tuffi,

ore 19.45-20.30 in Vasca Nuoto

Allenamento completo di medio-alta intensità per migliorare la tonicità muscolare e la capacità aerobica, travolti da acqua, musica e divertimento!

ACQUA META'-META' con Tiziana

in Vasca Nuoto 140cm e 2m

Tutti i Giovedì di Settembre ore 8.15-9.00

Alterna esercizi in appoggio ad altri in galleggiamento con l'ausilio di attrezzi, per una lezione frizzante di media intensità!