

# ORARI ACQUA FITNESS - Stagione 2011/12

Piscina Vandelli - Tel. 051.375130

## HYDROSPIN (bike in acqua)

Lunedì	13,00 (bike + treadmill) / 19,20
Martedì	13,30 / 19,20 / 20,10
Mercoledì	18,30 / 19,20 (bike + kick boxing)
Giovedì	8,30* / 13,00 / 19,30 / 20,10
Venerdì	13,30 / 19,20 / 20,10 (bike + treadmill)
Sabato	12,00
Domenica	11,00



## ACQUA TREADMILL (tapis roulant in acqua)

Lunedì	13,00 (bike + treadmill) / 20,20
Martedì	11,00*
Mercoledì	13,30 / 20,20
Giovedì	18,30
Venerdì	11,00* / 20,10 (bike + treadmill)
Sabato	13,10
Domenica	12,10



## ACQUA KICK BOXING (kick boxing in acqua)

Lunedì	18,40
Mercoledì	19,20 (kick boxing + bike)



### Tariffa per lezione

Pagamento contanti	€ 8,90
Scarico da SOGESE CARD	€ 8,00
*Lezione mattina	€ 6,50

### Alcune regole

- Le lezioni durano 50min e vanno prenotate o disdette telefonicamente
- Nell'Hydrospin è necessario indossare scarpette da acqua, da calzare solo al momento dell'ingresso in acqua (non dagli spogliatoi).