

Centro Sportivo Farnesiana

ATTIVITA' IN ACQUA

ACQUATICITA' NEONATALE dai 3 mesi

NUOTO RAGAZZI 6/14 anni

NUOTO ADULTI dai 15 anni

CORSO per GESTANTI

IDRO-COMBO

GINNASTICA IN ACQUA E NUOTO
per la 3° ETÀ'

NUOTO SINCRO c/o Raffalda

RIABILITAZIONE IN ACQUA

ACQUATICITA' BABY 2/5 anni

NUOTO MASTER

IDROGYM

NOVITA': ACQUAPOLE

IDRO-BIKE

PREAGONISMO

CORSO per il MAL DI SCHIENA

CORSO per PROBLEMI DI ARTROSI E
PROTESI ANCA E GINOCCHIO

...e se l'acqua non fa per voi, vi aspettiamo in **SALA PESI!**

Troverete **istruttori qualificati** e **tantissimi corsi**:

PILATES, STEP, TONE-UP, MILITARY, G.A.G., ZUMBA, TRX, SPINNING, KTG, YOGA, GINNASTICA SOFT, INTENSIVE CIRCUIT, 30MET, e...

...le 2 **novità** della stagione **2017-2018: JUMPING FITNESS e TABATA!**

JUMPING: metodo di allenamento su mini trampolino che permette di restare in forma attivando tutte le parti del corpo grazie alle oscillazioni ritmiche.

TABATA: programma ad alta intensità che alterna 20 secondi di esercizio, eseguito alla massima velocità, a 10 secondi di pausa.

Inoltre, non perdetevi la nostra **PROMOZIONE PALESTRA** valida fino al 30/09/2017:

TRIMESTRALE LUNCH a 27 € al mese e **ANNUALE LUNCH a 21 € al mese**

Per le attività sportive di **TENNIS, KICK BOXING, GINNASTICA ARTISTICA, BOXE e KARATE** è possibile ritirare gli opuscoli informativi alla reception.

**MODALITA' DI ISCRIZIONE PISCINA
SOLO PER I CLIENTI GIA' ISCRITTI**

CORSI DI NUOTO, NEONATALE, IDROGYM, BIKE, COMBO, ACQUAPOLE
ISCRIZIONI DA LUNEDI 11/09 DALLE 9.00 ALLE 20.00

IMPORTANTE:

PER ISCRIVERSI AI CORSI DI NUOTO E' OBBLIGATORIO AVERE IL **PAGELLINO**
CON IL **LIVELLO** FINALE RILASCIATO NELLA STAGIONE PRECEDENTE. CHI
NON NE FOSSE IN POSSESSO DEVE RIPETERE LA PROVA IN ACQUA E AVER
COMPILATO LA SCHEDA D'ISCRIZIONE CHE TROVATE SUL NOSTRO SITO
www.activasc.it

**PROVE IN ACQUA PER NUOVI ISCRITTI (BAMBINI E ADULTI):
MARTEDI' 12/09 E MERCOLEDI' 13/09 DALLE 16.00 ALLE 20.00**

INIZIO CORSI: LUNEDI 18 SETTEMBRE

RICORDIAMO A TUTTI I CLIENTI LA POSSIBILITA'
DI POTER ACQUISTARE PIU' CORSI A PREZZI VANTAGGIOSI!
APPROFITTAENE!

Per ulteriori informazioni telefonare al numero **0523-579145**
a partire dal 28 agosto 2017

La nostra struttura vi offre anche la possibilità di effettuare la **visita medica**.
Per i bambini in età pediatrica è possibile ottenere gratuitamente il
certificato medico ritirando il modulo alla reception.

All'atto del pagamento verrà consegnata una **tessera magnetica**
che si attiverà solo con il pagamento della quota.

CHI E' SPROVVISTO DI TESSERA NON PUO' ACCEDERE ALL'IMPIANTO.
Chi ha conservato la tessera della stagione precedente
può riutilizzare quella.

Chi l'ha smarrita deve pagare 10 Euro.