

HIDRO BIKE



PEDALARE IN ACQUA A RITMO DI MUSICA CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA, USO DI ATTREZZI E SEMPLICI COREOGRAFIE. BENEFICI PARTICOLARI PER GAMBE, FIANCHI GLUTEI E ADDOME

Tessera di iscrizione/assicurazione 17,00 Euro

Il Certificato medico è obbligatorio

Servono cuffia e **scarpe apposite**

- 1.) E' necessario prenotare il posto alla lezione,
- 2.) La prenotazione avviene solo previo pagamento,
- 3.) Non è possibile recuperare le lezioni perse,
- 4.) E' possibile disdire una prenotazione chiamando almeno 24 ore prima,
- 5.) E' possibile mandare alla lezione un'altra persona al proprio posto.
- 6.) La lezione si svolge nell'arco di 45 minuti,
- 7.) **Arrivare 10 minuti prima** per preparare le bici e metterle in acqua.

Lezione singola	9,00 Euro,
Abbonamenti da 5 lezioni	40,00 Euro
Abbonamenti da 10 lezioni	72,00 Euro
Abbonamenti da 20 lezioni	130,00 Euro

Orari:

Martedì - Venerdì	8,40
Martedì - Giovedì	13,00
Martedì - Venerdì -	14.40

ALTRI ORARI CON FITNESS e BIKE:

Mercoledì 12,45 e 19,40

Lunedì e Mercoledì 20,40 (circuito bike, step, walking)