



PISCINA COMUNALE COSENZA

HYDROBIKE

In cosa consiste: L'hydrobike 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.

A chi è rivolto: dai 16 anni a salire, l'hydrobike 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.

Inizio Iscrizioni 13 Dicembre 2023

Coppia di giorni: Lunedì - Giovedì	Inizio Corso 08/01/2024	Fine Corso 28/03/2024
Coppia di giorni: Martedì - Venerdì	Inizio Corso 09/01/2024	Fine Corso 29/03/2024
Coppia di giorni: Mercoledì - Sabato	Inizio Corso 10/01/2024	Fine Corso 27/03/2024

Orari e Turni Mattina

LUNEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	MARTEDI' - VENERDI'
	h.10.00 - 10.45	h.10.00 - 10.45
		h.11.00 - 11.45
h 12:50 - 13:35		h 12:00 - 12:45
		h 12:50 - 13:35
		h.13.40 - 14.25

Orari e Turni Pomeridiani:

LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	MERCOLEDI' - SABATO
h 15:15 - 16:00	h 15:15 - 16:00	h 15:15 - 16:00
h 16:05 - 16:50	h 16:05 - 16:50	h 16:05 - 16:50
h 16:55 - 17:40	h 16:55 - 17:40	h 16:55 - 17:40
h 17:45 - 18:30	h 17:45 - 18:30	h 17:45 - 18:30
h 18:35 - 19:20	h 18:35 - 19:20	h.18.35-19.00 (solo Mercoledì)

* Nelle fasce orarie pomeridiane sconto del 10% per chi iscrive un figlio alla Scuola Nuoto.
Sconto del 20% per chi iscrive più di un figlio

Orari e Turni serali: LUNEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	MARTEDI' - VENERDI'
h 19.30 - 20.15	h. 19.30 - 20.15	h 19.30 - 20.15
h 20.30 - 21.15		h. 20.30 - 21.15.

Quote comprensive di assicurazione e iscrizione

Quota Trimestrale € 135,00 (Lunedì-Giovedì Martedì-Venerdì)
Quota Trimestrale € 125,00 (Mercoledì-Sabato)
Quota Trimestrale € 67,00 (Mercoledì)
Cauzione badge € 5,00 (all'atto dell'iscrizione)

Modalità di pagamento Assegno c/c o Circolare, Contanti; Bonifico Bancario

Documentazione da presentare al momento dell'iscrizione

Certificato Medico di Sana e Robusta Costituzione (Idoneo per l'Attività Sportiva non Agonistica)

Chiusura Impianto: Sabato 23 Marzo 2024 - Manifestazione Sportiva

Per ulteriori informazioni rivolgersi presso i nostri uffici > dal lun. al ven. 8:00 - 21:30; sab. 8:00 - 19:30; dom. 8:30 - 12:00

Via Veterani dello Sport - 87100 Cosenza • Tel. 0984 1901421

info@piscinacomunalecosenza.it www.piscinacomunalecosenza.it



PISCINA COMUNALE COSENZA

