



Movimento in acqua ad alta intensità. Tipologie di corso:

GYM - il corpo e l'acqua (utilizzo di piccoli attrezzi).

BIKE - lezione impostata principalmente sull'acquabike.

CIRCUIT - lezione organizzata a stazioni con l'utilizzo di grandi attrezzi (bike, treadmill, jump, step).

MIX - lezioni alternate gym e bike.

TONE - lavoro di tonificazione generale

LUNEDI' 18:45 CIRCUIT - 19:30 CIRCUIT

MARTEDI' 09:00 GYM - 19:00 GYM

MERCOLEDI' 19:30 GYM

GIOVEDI' 09:00 GYM - 19:30 BIKE

20:15 CIRCUIT

VENERDI' 19:30 MIX

SABATO 13:00 TONE

PISCINA NOVA - SSD DIMENSIONE SPORT srl

Via Per Incirano 39 - 20834 Nova Milanese

Tel. 0362 1971665 - info@piscinanova.it - www.piscinanova.it

seguici su:

