

GINNASTICA VERTEBRALE **2021-2022**

Rivolta a persone con problemi alla colonna vertebrale quali lordosi, scoliosi, protrusioni discali e cervicalgia. Si correggono vizi posturali con esercizi di mobilità articolare e potenziamento addominale.

Inizio attività 17/09/2021.

LUNEDI' / GIOVEDI'	10.15/11.00	Attività svolta in acqua
MARTEDI' / VENERDI'	09.15/10.00	Attività svolta in acqua

ABBONAMENTO

2 mesi 1 volta alla settimana	€ 85,00
2 mesi 2 volte alla settimana	€ 150,00
Iscrizione annua	€ 33,50.

Quote riferite a mese a calendario.

INFORMAZIONI UTILI

- Al momento dell'iscrizione è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico.
- E' necessario confermare il corso entro il 20 del mese di scadenza del proprio abbonamento, per non perdere il posto garantito.
- Gli abbonamenti sono personali e non cedibili.
- Tutti gli orari riportati non sono vincolanti e potrebbero subire modifiche per motivi organizzativi.
- In caso di emergenza Covid si prega di liberare lo spogliatoio in tempi brevi.

GINNASTICA VERTEBRALE **2021-2022**

Rivolta a persone con problemi alla colonna vertebrale quali lordosi, scoliosi, protrusioni discali e cervicalgia. Si correggono vizi posturali con esercizi di mobilità articolare e potenziamento addominale.

Inizio attività 17/09/2021.

LUNEDI' / GIOVEDI'	10.15/11.00	Attività svolta in acqua
MARTEDI' / VENERDI'	09.15/10.00	Attività svolta in acqua

ABBONAMENTO

2 mesi 1 volta alla settimana	€ 85,00
2 mesi 2 volte alla settimana	€ 150,00
Iscrizione annua	€ 33,50.

Quote riferite a mese a calendario.

INFORMAZIONI UTILI

- Al momento dell'iscrizione è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico.
- E' necessario confermare il corso entro il 20 del mese di scadenza del proprio abbonamento, per non perdere il posto garantito.
- Gli abbonamenti sono personali e non cedibili.
- Tutti gli orari riportati non sono vincolanti e potrebbero subire modifiche per motivi organizzativi.
- In caso di emergenza Covid si prega di liberare lo spogliatoio in tempi brevi.