



PISCINA COMUNALE COSENZA

# ACQUA JUMP

**In cosa consiste:** l'Acqua Jump è un innovativo modo di praticare fitness in acqua. Gli esercizi sono svolti con uno speciale tappeto elastico con molle di rimbalzo di forma circolare attaccato al fondo della piscina. L'allenamento consiste nel rimbalzare in modo regolare sul tappetino, seguendo il ritmo della musica, che accompagnerà l'esercizio e i comandi dell'istruttore. I benefici primari dell'Acqua Jump sono per gambe e glutei, tonificati in modo naturale dalla tipologia di esercizi svolti. Inoltre, svolgere questa disciplina in acqua aumenta il numero di calorie bruciate e migliora la circolazione sanguigna.

**A chi è rivolto:** da 16 anni a salire, a persone che preferiscono diversificare le discipline del fitness in acqua alternando esercizi a fasi di intensità variabile sia del sistema cardiovascolare che dell'apparato muscolare.

**Inizio iscrizioni 3 marzo 2023**

**Inizio Corso 05/04/2023**

**Fine Corso 28/06/2023**

**Giorno:** Mercoledì

**Orario:** 19.40 - 20.25

## Quote (comprehensive di assicurazione e iscrizione)

Trimestrale: € 75,00

Quota Trimestrale ad integrazione di un Abbonamento di n. 2 volte a settimana € 50,00

Cauzione badge: € 5,00 (all'atto dell'iscrizione)

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

## Documentazione da presentare al momento dell'iscrizione

Certificato medico di sana e robusta costituzione (idoneo per l'attività sportiva non agonistica)

**Chiusura impianto: 8-9-10 Aprile / 25 Aprile / 01 Maggio / 02 Giugno**

*Per ulteriori informazioni rivolgersi presso i nostri uffici > dal lun. al ven. 8:00 - 20:30; sab. 8:00 - 19:30; dom. 9:00 - 12:00*