



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 03 marzo 2023

**Coppia di giorni:** Lunedì - Giovedì **Inizio Corso** 03/04/2023 **Fine Corso** 29/06/2023  
**Coppia di giorni:** Martedì - Venerdì **Inizio Corso** 04/04/2023 **Fine Corso** 30/06/2023  
**Coppia di giorni:** Mercoledì - Sabato **Inizio Corso** 05/04/2023 **Fine Corso** 28/06/2023

Mattina:	LUN. e GIOV.	MART. e VEN.
	h 11:00 - 11:45	h 11:00 - 11:45
	h 12:00 - 12:45	h 12:00 - 12:45
	h 12:50 - 13:35	h 12:50 - 13:35
	h 13:40 - 14:25	h 13:40 - 14:25

Pomeriggio:	LUN. e GIOV.	MART. e VEN.	MERC. e SAB.
	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	

Sera:	LUN. e GIOV.	MART. e VEN.
	h 19.30 - 20.15	h 19.30 - 20.15
	h 20.30 - 21.15	h 20.30 - 21.15

\* 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.

## Quote (comprehensive di assicurazione e iscrizione)

Trimestrale: € 135,00

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