

Le nostre proposte  
per la stagione 2020-2021

# ACQUAFITNESS



## ACQUAGYM

Questi corsi di fitness in acqua saranno organizzati in funzione del tipo di gruppo con esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi .

| IMPIANTO  | GIORNI    | ORARI        | ISTRUTTORE |
|---|-----------|--------------|------------|
| Piscina S. Cesari<br>Via Cavour<br>Altezza Vasca<br>mt 1,25 | lunedì    | 20.10- 21.00 | Mary       |
|   | martedì   | 9.50-10.40   | Elisabetta |
|   | martedì   | 10.40-11.30  | Elisabetta |
|   | mercoledì | 18.30-19.20  | Antonella  |
|   | mercoledì | 19.20-20.10  | Antonella  |
|   | giovedì   | 9.50 - 10.40 | Elisabetta |
|   | giovedì   | 10.40-11.30  | Elisabetta |
|   | giovedì   | 20.10- 21.00 | Antonella  |

| IMPIANTO   | GIORNI | ORARI         | ISTRUTTORE |
|--|--------|---------------|------------|
| Piscina<br>M. L. King<br>Via dello Sport<br>Altezza Vasca<br>da mt 1,30 a 1,80 | sabato | 9.00 - 9.50   | Giulia G.  |
|  | sabato | 9.50 - 10.40  | Giulia G.  |
|  | sabato | 10.45 - 11.35 | Giulia G.  |

I corsi partiranno con minimo 6 iscritti

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica  
Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352  
Segreteria Nuoto via dello Sport - Casalecchio di Reno tel. 051/592759  
Email: info@polmasi.it - sito web: www.polmasi.it

Le nostre proposte  
per la stagione 2020-2021

# ACQUAFITNESS



## ACQUABIKE

Fitness in acqua con bike. Ottimo allenamento per qualsiasi sport. La lezione si svolge a ritmo di musica che scandisce il tempo della pedalata. Si consiglia l'uso di scarpette (o sandali di gomma).

| IMPIANTO  | ATTIVITA' | GIORNI    | ORARI       | ISTRUTTORE |
|---|-----------|-----------|-------------|------------|
| Piscina S. Cesari<br>Via Cavour<br>Altezza Vasca<br>mt 1,25 | ACQUABIKE | lunedì    | 20.10-21.00 | Antonella  |
|   |           | mercoledì | 18.30-19.20 | Silvia     |
|   |           | mercoledì | 19.20-20.10 | Silvia     |
|   |           | giovedì   | 20.10-21.00 | Mary       |

## ACQUA CIRCUIT

Attività mista che prevede l'utilizzo alternato di grandi attrezzi(tread-water pole,step, bike ecc..) e piccoli attrezzi.

| IMPIANTO  | ATTIVITA'    | GIORNI            | ORARI       | ISTRUTTORE |
|---|--------------|-------------------|-------------|------------|
| Piscina S. Cesari<br>Via Cavour<br>Altezza Vasca<br>mt 1,25 | ACQUACIRCUIT | lunedì<br>giovedì | 14.30-15.20 | Martina    |
|   |              | lunedì<br>giovedì | 19.20-20.10 | Antonella  |
|   |              | sabato            | 13.40-14.30 | Martina    |