



calendario corsi estate 2012

dal 1 giugno al 31 agosto

Ginnastica dolce - Acquagym - Acquafit – Poweryoga - Zumba

il **Csr sport&fitness** organizza i corsi fitness in acqua (acquagym, Hydrobike, acquafit...) e a bordo piscina (body pump, gag, ginnastica dolce, stretching...) fornendo gli istruttori qualificati e le attrezzature necessarie.

il **Golf&Country** mette a disposizione gli spazi idonei di piscina e bordo piscina, nonché gli spogliatoi negli orari convenuti per l'effettuazione dei corsi.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
9.30		Ginnastica dolce **		Ginnastica dolce **		
13.00		Acquagym		Acquagym		
17.00					Poweryoga	
18.00						Zumba
19.00		Acquafit		Acquafit		

** solo luglio

ACQUAGYM: 1 ingresso € 5,00 - 10 ingressi € 40,00 - Mensile € 50,00 - stagionale € 120,00

POWERYOGA & ZUMBA: 1 lezione € 10,00 - 4 lezioni (consecutive) € 30,00