



PISCINA COMUNALE COSENZA

# HYDROBIKE

**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.

**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.

## Inizio iscrizioni 28 Novembre 2024

**Coppia di giorni:** Lunedì – Giovedì **Inizio Corso** 16/12/2024 **Fine Corso** 10/03/2025  
**Coppia di giorni:** Martedì - Venerdì **Inizio Corso** 17/12/2024 **Fine Corso** 11/03/2025  
**Coppia di giorni:** Mercoledì - Sabato **Inizio Corso** 18/12/2024 **Fine Corso** 13/03/2025\*  
\*Recupero lezione (25/01) giovedì 13 marzo

## Orari e Turni Mattina

### LUNEDI – GIOVEDI

h 12:50 - 13:35

### MERCOLEDI

h.10.00 – 10.45

### MARTEDI- VENERDI

h.11.00 – 11:45  
h 12:00 - 12:45  
h 12:50 - 13:35  
h.13.40 –14:25

## Orari e Turni Pomeridiani:

### LUNEDI - GIOVEDI - MARTEDI - VENERDI - MERCOLEDI - SABATO

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	

\* 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

### Orari e Turni serali: LUNEDI - GIOVEDI MERCOLEDI MARTEDI - VENERDI

h 19.30 – 20.15	h. 19.30 – 20.15	h 19.30 – 20.15
h 20.30 – 21.15		h. 20.30 – 21.15

## Quote comprensive di assicurazione e iscrizione

Quota Trimestrale €. 145.00  
Quota Trimestrale €. 70.00 (Mercoledì)  
Cauzione badge €. 5.00 (all'atto dell'iscrizione)

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

## Documentazione da presentare al momento dell'iscrizione

Certificato Medico di Sana e Robusta Costituzione (Idoneo per l'Attività Sportiva non Agonistica)

**Chiusura Impianto: 24 – 25 – 26 - 31 Dicembre .. 01 – 06 - 25 Gennaio 2025**

Per ulteriori informazioni rivolgersi presso i nostri uffici > dal lun. al ven. 8:00 - 21:00; sab. 8:00 - 19:30; dom. 9:00 - 12:00

Via Veterani dello Sport - 87100 Cosenza • Tel. 0984 1901421  
info@piscinacomunalecosenza.it www.piscinacomunalecosenza.it



PISCINA COMUNALE COSENZA

