



**PISCINA
CAMPAGNANO
COSENZA**



PISCINA OLIMPICA SCOPERTA



PILATES

A CHI È RIVOLTO E IN COSA CONSISTE

UN METODO DI ALLENAMENTO ADATTO A TUTTE LE ETÀ E LIVELLI DI FORMA FISICA, INDICATO IN PARTICOLARE PER CHI VUOLE MIGLIORARE POSTURA, FLESSIBILITÀ E FORZA DEL CORE. GLI ESERCIZI, DA ESEGUIRE SU TAPPETINO PERSONALE, SI BASANO SU RESPIRAZIONE, CONTROLLO E CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO.

ISCRIZIONI DAL > 10 GIUGNO 2025 (FINO AD ESAURIMENTO POSTI)

PERIODO ATTIVITÀ > 01 LUGLIO - 5 AGOSTO 2025

TURNI

COPPIE DI GIORNI	ORARI
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	09.30 - 10.20
VENERDÌ*	09.30 - 10.20

* LEZIONE INTEGRATIVA

PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ OGNI PARTECIPANTE DOVRÀ PORTARE CON SÉ IL PROPRIO TAPPETINO PERSONALE

QUOTE > MENSILE COMPRENSIVO DI ASSICURAZIONE E ISCRIZIONE > € 50,00

YOGA

A CHI È RIVOLTO E IN COSA CONSISTE

LE LEZIONI DI YOGA, ADATTE A PERSONE DI TUTTE LE ETÀ E LIVELLI DI FITNESS, COMBINANO POSIZIONI (ASANA), TECNICHE DI RESPIRAZIONE (PRANAYAMA) E MOMENTI DI MEDITAZIONE, OFFRENDO UN ALLENAMENTO OLISTICO CHE AIUTA A RIDURRE LO STRESS, MIGLIORARE EQUILIBRIO, FLESSIBILITÀ, CONCENTRAZIONE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA.

ISCRIZIONI DAL > 10 GIUGNO 2025 (FINO AD ESAURIMENTO POSTI)

PERIODO ATTIVITÀ > 01 LUGLIO - 5 AGOSTO 2025

TURNI

COPPIE DI GIORNI	ORARI
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	08.30 - 09.30

QUOTE > MENSILE COMPRENSIVO DI ASSICURAZIONE E ISCRIZIONE > € 60,00

DOCUMENTAZIONE RICHIESTA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

CERTIFICATO MEDICO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE > IDONEO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

MODALITÀ DI PAGAMENTO > BONIFICO BANCARIO - CONTANTI

PER ULTERIORI INFORMAZIONI, RIVOLGERSI PRESSO I NOSTRI UFFICI

LUN. - VEN. > 9.30 - 18.30 / SABATO E DOMENICA > 10.00 - 16.00