



# **HYDROBIKE** APERTURA ISCRIZIONI: 28 NOVEMBRE 2025

## **A CHI È RIVOLTO E IN COSA CONSISTE?**

DAI 14 ANNI IN SU. È UN ALLENAMENTO AD ALTO IMPEGNO, CHE COMBINA LA TECNICA DELLA PEDALATA AL RITMO DELLA MUSICA IN FASI DI LAVORO A INTENSITÀ VARIABILE. APPORTA BENEFICI AL SISTEMA CARDIOVASCOLARE E A TUTTO L'APPARATO MUSCOLARE.

## **GIORNI**

COPPIE DI GIORNI	INIZIO CORSO	FINE CORSO
LUNEDÌ - GIOVEDÌ	15/12/2025	12/03/2026
MARTEDÌ - VENERDÌ	16/12/2025	10/03/2026
MERCOLEDÌ - SABATO	17/12/2025	11/03/2026

## **ORARI E TURNI**

GIORNI	ORARI MATTINA
LUNEDÌ - GIOVEDÌ	12:50 - 13:35
MARTEDÌ - VENERDÌ	11:00 - 11:45 / 12:00 - 12:45 / 12:50 - 13:35 / 13:40 - 14:25
MERCOLEDÌ	10:00 - 10:45

GIORNI	ORARI POMERIGGIO
LUNEDÌ - GIOVEDÌ	15:15 - 16:00 / 16:05 - 16:50 / 16:55 - 17:40 / 17:45 - 18:30 / 18:35 - 19:20
MARTEDÌ - VENERDÌ	15:15 - 16:00 / 16:05 - 16:50 / 16:55 - 17:40 / 17:45 - 18:30 / 18:35 - 19:20
MERCOLEDÌ E SABATO	15:15 - 16:00 / 16:05 - 16:50 / 16:55 - 17:40 / 17:45 - 18:30

**SCONTI SOLO PER  
LA FASCIA POMERIDIANA**

**! 10%**

**PER CHI ISCRIVE 1 FIGLIO  
ALLA SCUOLA NUOTO**

**!! 20%**

**PER CHI ISCRIVE PIÙ DI UN FIGLIO**

GIORNI	ORARI SERA
LUNEDÌ - GIOVEDÌ	19:30 - 20:15 / 20:30 - 21:15
MARTEDÌ - VENERDÌ	19:30 - 20:15 / 20:30 - 21:15
MERCOLEDÌ	19:30 - 20:15

## **QUOTE > COMPRENSIVE DI ASSICURAZIONE E ISCRIZIONE**

TRIMESTRALE € 150,00

LUNEDÌ - GIOVEDÌ / MARTEDÌ - VENERDÌ

TRIMESTRALE € 140,00

MERCOLEDÌ - SABATO

TRIMESTRALE € 75,00

SOLO IL MERCOLEDÌ

CAUZIONE BADGE > € 5,00 > ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

**MODALITÀ DI PAGAMENTO** BONIFICO BANCARIO ASSEGNO C/C O CIRCOLARE CONTANTI

**DOCUMENTAZIONE RICHIESTA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE**

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

**CHIUSURA IMPIANTO:** DICEMBRE 2025 > 24 - 27 - 31

GENNAIO 2026 > 05 - 17

**PER ULTERIORI INFO RIVOLGERSI IN SEGRETERIA** LUN. - VEN. > 8:00 - 21:00 / SAB. > 8:00 - 19:30

VIA VETERANI DELLO SPORT COSENZA · TEL 0984 1901421 · [INFO@PISCINACOMUNALECOSENZA.IT](mailto:INFO@PISCINACOMUNALECOSENZA.IT) · [WWW.PISCINACOMUNALECOSENZA.IT](http://WWW.PISCINACOMUNALECOSENZA.IT)