



Associazione Sportiva Dilettantistica
"La Piscina Crawl 2000"
Piscina Comunale - Municipio III
Via del Gran Paradiso, 93 - Roma
Tel.: 06 87193752
www.lapiscinacrawl2000.it
pagina facebook: Lapiscinacrawl2000

ATTIVITA' LIBERE DI FITNESS IN ACQUA

Per tutti gli ingressi è **OBBLIGATORIA** la **PRENOTAZIONE** da effettuarsi con **accesso diretto sul sito della piscina**. La disdetta della prenotazione dovrà essere effettuata con le stesse modalità **ENTRO E NON OLTRE** il giorno precedente.

Acqua Gym

Lunedì e Giovedì

07:45 / 08:30
12:15 / 13:00
13:45 / 14:30

Martedì e Venerdì

10:00 / 10.45
13:00 / 13.45 (solo martedì)
21:15 / 22:00

Mercoledì

19:50 / 20:40

Sabato

12:15 / 13:00

Hydro Bike

Mercoledì

20:40 / 21:30

Giovedì

20:30 / 21:15

Martedì e Venerdì

20:30 / 21:15

Sabato

13:00 / 13:45

Water Pilates

Lunedì e Giovedì

09:15 / 10:00

- Le scarpe da utilizzare durante la lezione di hydro bike **NON POSSONO ESSERE INDOSSATE** prima dell'ingresso in acqua.
- Le attività di fitness saranno garantite con un numero minimo di 3 partecipanti.
- I tesserini dovranno essere utilizzati **ENTRO E NON OLTRE** la fine del trimestre di emissione.

PER TUTTE LE ATTIVITÀ È OBBLIGATORIO ESSERE IN POSSESSO DEL CERTIFICATO PER L'IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA IN ORIGINALE, IN CORSO DI VALIDITÀ.