



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	Martedì e Venerdì
7:50 / 8:40 12:00 / 12:50 13:40 / 14:30	10:00 / 10:50 19:50 / 20:40
Mercoledì	Sabato
19:50 / 20:40	12:15 / 13:05

-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:
Gennaio-Febbraio -Marzo;
Aprile-Maggio-Giugno.

Hydro Bike

Mercoledì	Lunedì e Giovedì
20:40 / 21:30	19:50 / 20:40
Venerdì	Sabato
20:40 / 21:30	13:10 / 14:00

Water Pilates

Lunedì e Giovedì
09:30 / 10:20

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**

SEGRETERIA: dal lunedì al venerdì 8:30 - 19:00; sabato 9:00 - 15:15. Tel: 06-87193752

Rev 3 del 1/01/2023

Il presente avviso annulla e sostituisce i precedenti