

## Promozioni Valide fino al 24 DICEMBRE 2017

**Piscina e Palestra a solo 49.90€?**

**Puoi... abbinando un corso di nuoto/acquagym in promozione a 39.90 (base 8 lezioni) + il "solo10" in palestra dal lunedì al venerdì fino alle 13.00**

**OVER 65 SCONTO 50% SULLA QUOTA INTERA PER TUTTE LE ATTIVITA'**



**50% di Sconto sul Nuoto Libero** per gli iscritti nel mese di frequenza del corso/attività. Valido anche per Palestra e Abbonati Acquafitness!!!

- Per gli iscritti ai corsi di Nuoto o Acquafitness con **SOLO 10.00 €** puoi andare in **Palestra dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00**
- Abbonamento **10 Lezioni Acquafitness** utilizzabile anche per Acquagym
- **Over65 Sconto del 50% sulla quota intera** per tutte le attività  
Non cumulabile con altre promozioni o scontistiche
- **Pacchetto 3 mesi Palestra (SCADENZA 24 DICEMBRE):** 90 giorni Palestra + 6 Ingressi Nuoto Libero + 3 Percorsi Termali a **€135.00**
- **Corsi in promozione**  
**Nuoto Mattino Martedì-Venerdì e Lunedì-Giovedì Adulti 21:40 a 39.90 €\***  
**Acquafitness Lunedì e Giovedì 13.00 e 21.40 a 39.90 €\***  
**Acquafitness Martedì e Venerdì 8.30 a 39.90 €\***  
(Scontistica rivolta agli iscritti con meno di 65)  
**\*Base 8 Lezioni**
- **Nuoto Libero in promozione**  
il Martedì e Venerdì dalle 7 alle 8.30 e dalle 21.00 alle 22.00 a solo **4.50 €**  
**Domenica Pomeriggio a solo 4.50 €**

# ACQUACROSSFIT

- 40 MINUTI ALLENAMENTO A CORPO LIBERO FUORI DALL'ACQUA
- 20 MINUTI ALLENAMENTO IN ACQUA

LUNEDI' GIOVEDI' ORE 20:00  
MERCOLEDI' 13:10

## GAG RIDER

SABATO ALLE 11.30

Lavoro concentrato sulla parte bassa del corpo, ovvero Gambe, Addome e Glutei (G.A.G.). Tra i maggiori benefici dell'attività riscontriamo riduzione dei grassi localizzati, riduzione ritenzione idrica e cellulite. La sessione mirata di Acqua GAG faranno allenare sia muscoli e glutei sia addominali.

LEZIONE DI GAG RIDER HA LA DURATA DI 40 MINUTI E PREVEDE:

- 20 MINUTI HYDROBIKE
- 20 MINUTI DI ACQUA G.A.G.

## NUOVO: "VIVIACTIVECROSS"

ALLENAMENTO TOTAL BODY  
IN PALESTRA

MARTEDI' ORE 20:30  
SABATO ORE 14:45

“Se vuoi imparare qualcosa in più dei soliti allenamenti, se vuoi lavorare su forza, agilità, coordinazione, forma fisica....  
Se vuoi conoscere più a fondo le tue potenzialità... iscriviti ai corsi”

**Vieni a provare anche Hydrobike, Treadmill, Acquafitstrong!!!**

**\*\*\* ATTIVITA' CHE PREVEDONO PRENOTAZIONE\*\*\***



**Piscina Comunale di Adria**  
via Lampertheim, 1 - 45011  
Adria (RO)  
Tel. 0426.42425/23760  
web: [www.adrianuoto.it](http://www.adrianuoto.it)  
e-mail: [adria@adrianuoto.it](mailto:adria@adrianuoto.it)