



# CORSO di SWIM&CROSS

Attività ad alto impatto per nuotatori esperti o per chi vuole allenarsi in modo vario e altamente performante ma nello stesso tempo divertente.

**Inizio corso: Martedì 1 Ottobre 2019**

## Orari di allenamento:

**Martedì - Venerdì** → **19:20 - 20:10**

**Sabato** → **16:50 - 17:40**

## **Cos'è lo "Swim&Cross"**

L'attività di "Swim&Cross" deriva in buona parte da due attività che si svolgono a terra e in acqua elaborate come allenamento ad alto impatto con finalità funzionali.

Lo "Swim&Cross" prevede lo svolgimento di una parte importante dell'allenamento in acqua infatti esso si articola in nuotate alternate ad esercizi a corpo libero + esercizi a corpo libero o con attrezzi specifici sul bordo vasca.

## Prezzi

**ANNUALE OPEN 440,00 €**

(acconto 250,00 € inizio corso, saldo 190,00 € entro il 31/01/2020)

Pacchetto comprensivo di:

- Programma invernale (3 allenamenti settimanali) dal 01/10/2019 al 30/05/2020
- Programma estivo (2 allenamenti settimanali) dal 02/06/2020 al 28/08/2020
- Ingressi illimitati in piscina coperta dal 01/10/2019 al 31/08/2020

**INFO: DIEGO PEDRINAZZI - 3476910564**

*CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO OBBLIGATORIO*

