



HYDROBIKE

Piscina Coperta Bellinzona, Via Brunari 2

11 settembre 2023 – 10 maggio 2024

Attività sportiva praticata in piscina con una hydrobike, bici statica simile a quella per l'indoor cycling, accompagnata con della musica. Disciplina che abbina stili di allenamento diversi che coinvolgono sia gli arti inferiori che superiori. Questo significa facilitare la circolazione zona maggiormente irrorata di sangue (le gambe) alla zona del busto e agli arti superiori (braccia e spalle). Grazie al massaggio dell'acqua, riduce la ritenzione idrica e l'insorgere della cellulite ed è un valido strumento di riabilitazione e fisioterapia.

Orario:	Lunedì	08.30 - 09.15
Durata '45	Martedì	18.00 - 18.45
	Giovedì	08.30 - 09.15
	Venerdì	19.00 - 19.45

1 LEZIONI	5 LEZIONI	10 LEZIONI	20 LEZIONI
CHF 26.00	CHF 120.00	CHF 220.00	CHF 380.00

A4C riconosciuta dalle casse malati. Certificato QualiCert.

Iscrizione obbligatoria:

Elena Pelli-Leoni

tel. 079 379 17 41

mail: affinity4cycle@gmail.com

sito: www.affinity4cycle.ch

