



ACQUA POSTURAL



GIORNI

**MARTEDÌ
E VENERDÌ**



ORARIO

H 11:00

COSTO

€ 90
AL MESE

ACQUA POSTURAL



REGOLAMENTO

START
14 SETTEMBRE

- La mensilità è **SOLARE**;
- L'abbonamento è strettamente personale e, in nessun caso, cedibile a terzi;
- È obbligatorio l'utilizzo del badge di entrata. Il badge d'ingresso viene rilasciato dietro cauzione di € 10.00;
- Non è possibile accedere alla attività ad abbonamento scaduto
- I giorni festivi (rossi sul calendario) **non si recuperano**
- Il rinnovo dell'abbonamento deve essere effettuato entro **l'ultima settimana del mese in corso**
- Non sono previsti **SOSPENSIONI / RECUPERI**
- È possibile accedere agli spogliatoi 20 minuti prima dell'inizio del proprio turno
- LA DURATA DELLE LEZIONI È DI 50 MIN.**



È OBBLIGATORIO CONSEGNARE IL CERETIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITÀ ENTRO **20 GIORNI** DALLA DATA DI INIZIO DELL'ABBONAMENTO. TRASCORSO TALE TERMINE, IN ASSENZA DEL CERTIFICATO, NON SARÀ PIÙ POSSIBILE ACCEDE ALLE ATTIVITÀ FINO ALLA CONSEGNA DELLO STESSO

BENEFICI PRINCIPALI



SCARICO ARTICOLARE

Riduce la pressione su articolazioni e colonna vertebrale.



MIGLIORAMENTO POSTURALE

Aiuta a correggere le posture scorrette e a migliorare l'allineamento del corpo.



RIDUZIONE DELLO STRESS

Favorisce il rilassamento muscolare e mentale, migliorando il benessere generale.



RINFORZO MUSCOLARE

Tonifica e rafforza la muscolatura profonda in modo dolce ed efficace.



CIRCOLAZIONE E DRENAGGIO

Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, riducendo gonfiori e pesantezza.