

# Inaugurazione nuovi locali **Piscina Palestra Sasso Marconi**

## SABATO 17 FEBBRAIO 2018

# OPEN DAY

**NUOTO LIBERO • PALESTRA • LEZIONI DI FITNESS  
IN ACQUA E PALESTRA • PROVE E LEZIONI DI  
NUOTO SINCRONIZZATO • NUOTO ADULTI E BAMBINI  
CON ISTRUTTORE E... TANTO ALTRO ANCORA!!**

**Ingresso gratuito • Piscina comunale, Piazza F.lli Cervi 1**

## Programma

- **Nuoto libero** dalle 7.30 alle 9.45 e dalle 11 alle 17
- **Palestra attrezzata** aperta dalle 7.30 alle 18.30
- Ore 9.40 e 10.30: lezioni di **Parinama Yoga** in palestra (durata: 45 min.)
- Ore 9.50: lezione di **Hydrobike** (consigliate calzature idonee: scarpette da acqua o tubolari)
- Ore 10.50: lezione di **Aquagym**
- Ore 11.15: lezione di **Usefull Essential Training (UET)** in palestra
- Ore 15: lezione di **DeepWaterGym Ginnastica** in acqua alta (con temperatura dell'acqua a 28,8°) e lezione di **Treadmill** (tapis roulant in acqua)
- Ore 16: lezione di **Pilates** in palestra
- Ore 17: esibizione di **Nuoto Sincronizzato**
- Dalle 17.30 alle 18.30: prove di **nuoto con istruttore** per adulti e bambini, prove di **nuoto sincronizzato** e **presentazione squadra agonistica "Marconi '93"**

**Promozioni  
e gadget per chi  
si iscrive a un corso,  
attiva un abbonamento  
o una SO.GE.SE Card**

**Ore 16.30: TAGLIO DEL NASTRO e BRINDISI INAUGURALE**

Partecipano il Sindaco di Sasso Marconi **Stefano Mazzetti**, l'Assessore ai Lavori Pubblici **Renzo Corti** e i **tecnici comunali** che hanno coordinato i lavori