

## SPECIAL WORKSHOP

# HYDRORIDER BOOT CAMP

**Tecniche di allenamento a circuito ad alta intensità  
con uso di AquaBike – AquaJump – RiderBand - Fow**

**SABATO 14 SETTEMBRE 2019**

**SPORTING PALACE**

**Via Appia Nuova 700 – 00178 Roma  
Infoline & Iscrizioni: 051 461110**

**Docente e ideatore del workshop: Marco Gagliassi**

L'Hydrorider Boot Camp è un metodo di allenamento ad alto impatto, svolto con attrezzi acquatici, per coinvolgere intensamente tutta la muscolatura ed il sistema cardiovascolare. Gli obiettivi di lavoro sono il dimagrimento, la tonificazione muscolare, il miglioramento della forza e della resistenza fisica.

Orario del workshop :

- dalle ore 12:30 alle ore 12:45: accrediti
- dalle ore 12:45 alle ore 14:30: parte teorica
- dalle ore 14:30 alle ore 16:30: parte pratica
- dalle ore 16:30 alle ore 17:30: parte teorica, chiusura workshop e consegna attestati

Il workshop, a numero chiuso, prevede un numero massimo di 20 partecipanti.

La quota di partecipazione individuale è di **Euro 90,00** e comprende:

- l'utilizzo di tutti i materiali tecnico didattici;
- la consegna dell'attestato di partecipazione
- **un RiderBand in omaggio!**

### **MODALITA' D'ISCRIZIONE :**

Per info e iscrizioni contattare l'ufficio commerciale **Hydrorider** al numero 051 461110.

**MODALITA' DI PAGAMENTO:** il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sulla Banca Popolare dell'Emilia Romagna Fil 233 Abi 05387 Cab 37070, Conto Corrente 28758, Cin Y, Codice IBAN IT33Y0538737070000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota workshop Hydrorider Boot Camp del 14 Settembre 2019 Roma". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione debitamente compilato a [info@hydrorider.com](mailto:info@hydrorider.com) o via whatsapp al 3351316545.**