

# CORSI FITNESS 2019/2020

LUNEDÌ - GIOVEDÌ	MARTEDÌ - VENERDÌ	MERCOLEDÌ	SABATO
ACQUA GYM 3° ETÀ 10.30 - 11.15	ACQUA GYM 11.00 - 11.45		ONDA BIKE 9.10 - 9.55
WALKING - BIKE * 12.15 - 13.00 Lunedì	ACQUA GYM 12.45 - 13.30	ACQUA CIRCUIT * 12.30 - 13.15	ACQUA GYM 11.00 - 11.45
WALKING - BIKE 16.55 - 17.40	ACQUA GYM 15.15 - 16.00		
ACQUA WALKING 17.40 - 18.25	ONDA BIKE 18.05 - 18.50	ONDA BIKE 18.30 - 19.15	NUOTO + GYM 18.45 - 19.30
WALKING - BIKE 19.15 - 20.00	ACQUA GYM 19.00 - 19.45	ACQUA WALKING 19.15 - 20.00	
ACQUA GYM 20.05 - 20.50	ACQUA CIRCUIT 19.50 - 20.35	TBW 20.05 - 20.50	
ACQUA CIRCUIT 20.05 - 20.50	ONDA BIKE 19.50 - 20.35		

- ACQUA GYM 3° ETÀ: Ginnastica in acqua dedicata alla terza età con l'obiettivo di migliorare sia le capacità motorie sia le dinamiche relazionali con il gruppo.
- ACQUA GYM: Tradizionale attività ginnica in acqua alta, per rafforzare la muscolatura e rassodare il proprio corpo. Si svolge con o senza l'ausilio di cintura galleggiante.
- NUOTO + GYM: Lezione di 45 minuti in cui si svolgono 25 minuti di acquagym in acqua alta e 20 minuti di nuoto per sfruttare a pieno i benefici di rassodamento e rilassamento offerti dall'acqua.
- TOTAL BODY WORKOUT (TBW): Il corso prevede una parte di attività a secco in palestra, con utilizzo di piccoli sovraccarichi ed a corpo libero, ed una parte di lezione in cui si varia la tipologia di attività da svolgere in acqua: gym in acqua bassa, bike o walking.
- ACQUA CIRCUIT: Lavoro dinamico a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi. Struttura a circuito della lezione con alternanza di stazioni di lavoro. Ideale per una diversificazione dell'allenamento.
- ACQUA WALKING: Attività svolta con l'utilizzo di Treadmill, costruito per permettere di svolgere un'attività aerobica e ad alto valore condizionante prevalentemente per la muscolatura degli arti inferiori.
- ONDA BIKE: Attività ciclica atta a stimolare prevalentemente la capacità aerobica. Corso svolto in vasca fitness. (h. 105cm) con l'utilizzo delle Bike.
- WALKING - BIKE: Lezione che alterna l'utilizzo della Bike e del Treadmill. Benefici combinati delle due differenti attività.

• Costo tesseramento annuale: **32€**

• Per conservare il proprio posto, è possibile rinnovare **entro il 26 di ogni mese**, dal giorno 27 tutti avranno gli stessi diritti

• Il costo mensile è forfettario, indipendentemente dal numero utile di lezioni all'interno del mese

• È obbligatorio il Certificato Medico

• Laddove non diversamente specificato, i corsi nelle giornate di Lunedì/Giovedì e Martedì/Venerdì possono essere sia Mono- che Bi-settimanali

• Per abbonamenti Pluri-mensili la scontistica avrà il seguente schema: 3 mesi **5%**, 6 mesi **7%**, 9 mesi **10%**

## TARIFFE CORSI FITNESS

2019/2020

	MONO	BI
ACQUA GYM 3° ETÀ	28 €	45 €
ACQUA GYM	37 €	66 €
NUOTO + GYM	37 €	
ACQUA CIRCUIT TOTAL BODY WORKOUT	39 €	70 €
ONDA BIKE ACQUA WALKING WALKING - BIKE	45 €	75 €
ABBONAMENTO 10 lezioni TRAIN AND GO Valido per i corsi di fitness con " *		90 €
FITNESS CARD (10 lezioni) Valido per qualsiasi corso di fitness		95 €