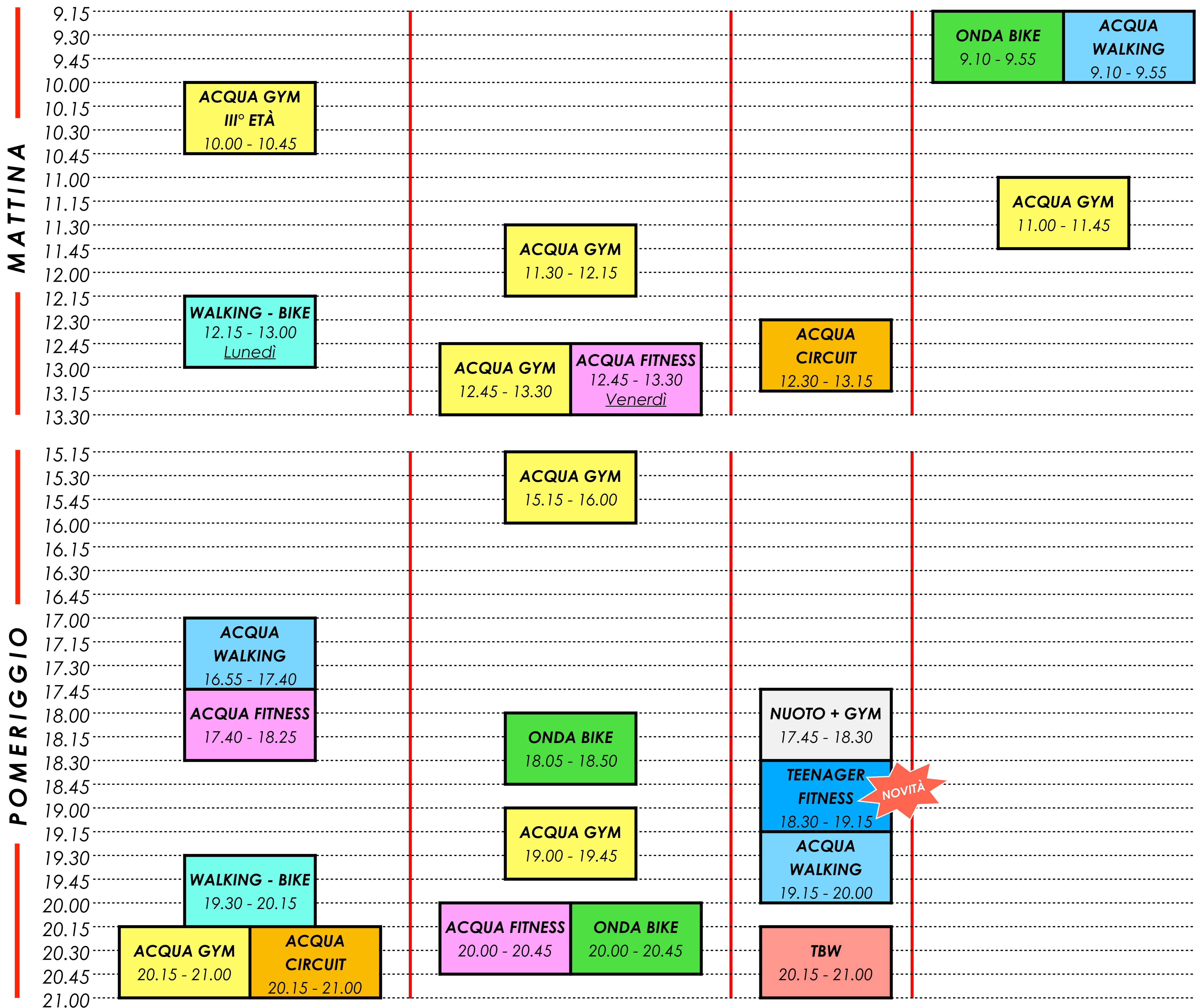


LUNEDÌ / GIOVEDÌ

MARTEDÌ / VENERDÌ

MERCOLEDÌ

SABATO



TARIFFE A LEZIONE

ACQUAGYM III° ETÀ	MONO	€ 7,00	BI	€ 6,00
ACQUAGYM	MONO	€ 10,00	BI	€ 8,50
NUOTO+GYM / TEENAGER FITNESS	MONO	€ 10,00	BI	-
ACQUACIRCUIT / TOTAL BODY WORKOUT / ACQUAFITNESS	MONO	€ 10,00	BI	€ 9,00
ONDABIKE / ACQUAWALKING / WALKING+BIKE	MONO	€ 11,50	BI	€ 9,75
FITNESS CARD (10 LEZIONI)	LEZIONE	€ 12,00	ABB.	€120,00

CONDIZIONI GENERALI

Costo tesseramento annuale: **32€**

L'attivazione del corso è vincolata al raggiungimento del numero minimo di partecipanti richiesto

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

Pagamenti Mensili saranno calcolati in base al numero di giorni utili, ovvero di lezioni effettive

Se non diversamente specificato, i corsi nelle giornate di Lun/Giovedì e Mar/Venerdì possono essere sia Mono- che Bi-settimanali

È obbligatorio il Certificato Medico

Per abbonamenti Pluri-mensili: 3 mesi **5%**, 6 mesi **7%**, 9 mesi **10%**

INFO CORSI

ACQUAGYM III° ETÀ	Ginnastica in acqua dedicata alla terza età con l'obiettivo di migliorare sia le capacità motorie sia le dinamiche relazionali con il gruppo.
ACQUAGYM	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 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.
ACQUA FITNESS	Corso di fitness in acqua con tipologia di allenamento prevalentemente a carico naturale e/o con piccoli attrezzi
TEENAGER FITNESS	Corso di fitness adattato all'età giovanile, in acqua bassa con tipologia di allenamento prevalentemente a carico naturale e/o con piccoli attrezzi. Iscrizioni a partire dai 14 anni.