

CORSI FITNESS 2022/2023

LUNEDÌ - GIOVEDÌ

ACQUA GYM 3° ETÀ 10.00 - 10.45	
WALKING - BIKE 12.15 - 13.00 <i>Lunedì</i>	
ACQUA WALKING 16.55 - 17.40	
ACQUA FITNESS 17.40 - 18.25	
WALKING - BIKE 19.30 - 20.15	
ACQUA GYM 20.15 - 21.00	ACQUA CIRCUIT 20.15 - 21.00

MARTEDÌ - VENERDÌ

ACQUA GYM 11.30 - 12.15	
ACQUA GYM 12.45 - 13.30	TBW 12.45 - 13.30 <i>Venerdì</i>
ACQUA GYM 15.15 - 16.00	
ONDA BIKE 18.05 - 18.50	
ACQUA GYM 19.00 - 19.45	
ACQUA FITNESS 20.00 - 20.45	

MERCOLEDÌ

ACQUA CIRCUIT 12.30 - 13.15
ACQUA WALKING 19.30 - 20.15
TBW 20.15 - 21.00

SABATO

ONDA BIKE 9.10 - 9.55
ACQUA GYM 11.00 - 11.45
ACQUA CIRCUIT 12.30 - 13.15

Tariffe per Lezione

ACQUA GYM 3°
ETÀ

MONO	BI
9,00 €	8,00 €

ACQUA GYM

MONO	BI	TRI
11,50 €	10,50 €	9,50 €

ACQUAFITNESS
TOTAL BODY WORKOUT

MONO	BI	TRI
12,00 €	11,00 €	10,00 €

ONDA BIKE
ACQUA WALKING
WALKING BIKE
ACQUA CIRCUIT

MONO	BI	TRI
13,00 €	11,50 €	10,50 €

FITNESS CARD
(10 LEZIONI)

150,00 €

- **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 walkina.
- **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

Costo tesseramento annuale: **35€**

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/Gio e Mar/Ven possono essere sia Mono- che Bi-settimanali

È obbligatorio il Certificato Medico

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

