

# CORSI FITNESS

## SETTEMBRE 2025

	LUNEDÌ GIOVEDÌ	MARTEDÌ VENERDÌ	MERCOLEDÌ	SABATO	Tariffa a Lezione (costo mensile)
<b>FITNESS RANDOM</b>	12:15 - 13:00 20:15 - 21:00	-	-	-	MONO 13,00€ BI 11,50€
<b>ACQUA GYM</b>	<b>3ª ETÀ</b> 10:00 - 10:45	11:30 - 12:15 12:45 - 13:30 15:15 - 16:00 19:00 - 19:45	-	11:00 - 11:45	TARIFFA SOLO TERZA ETÀ' LUN-GIOV da 65 ANNI: MONO 9,00€ BI 8,00€  MONO 11,50€ BI 10,50€ TRI 9,50€
<b>ACQUA FITNESS</b>	18:00 - 18:45	-	-	-	MONO 12,00€ BI 11,00€ TRI 10,00€
<b>ACQUA CIRCUIT</b>	-	-	12:30 - 13:15	-	MONO 13,00€ BI 11,50€
<b>WALKING BIKE</b>	19:30 - 20:15	-	-	12:30 - 13:15	MONO 13,00€ BI 11,50€ TRI 10,50€
<b>ONDA BIKE</b>	-	18:00 - 18:45	-	-	MONO 13,00€ BI 11,50€

### TESSERINE SU PRENOTAZIONE

10 lezioni FITNESS CARD  
4 lezioni SMART TICKET



Smart Ticket e Fitness Card sono utilizzabili solo su prenotazione e hanno una durata massima di 3 mesi.

Non si garantisce la completa disponibilità nei corsi mensili a numero chiuso.

La Smart Ticket è valida solo per attività senza grandi attrezzi (acqua gym e/o acqua fitness)



- SMART TICKET (4 LEZIONI) 48,00€
- FITNESS CARD (10 LEZIONI) 150,00€

- **ACQUA GYM 3ª ETÀ:** Ginnastica in acqua alta 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 (fornita dalla struttura).
- **ACQUA CIRCUIT:** Lavoro dinamico a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi in vasca fitness. Struttura a circuito della lezione con alternanza di stazioni di lavoro. Ideale per una diversificazione dell'allenamento.
- **FITNESS RANDOM:** Una soluzione dinamica e varia dove l'istruttore proporrà a rotazione tutte le attività previste in programmazione: Acqua Gym, Acqua Fitness, Acqua Circuit, Walking - Bike, Onda Bike.
- **WALKING - BIKE:** Lezione in vasca fitness che alterna l'utilizzo della Bike e del Treadmill. Benefici combinati delle due differenti attività.
- **ACQUA FITNESS:** Corso di fitness in acqua bassa con allenamento prevalentemente a carico naturale e/o con piccoli attrezzi.
- **ONDA BIKE:** Attività ciclica atta a stimolare prevalentemente la capacità aerobica. Corso svolto in vasca fitness con l'utilizzo delle Bike.

#### Costo tesseramento annuale: 35€

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 possibile prenotare una sola lezione di prova gratuita, non cumulabile nelle stagioni (è obbligatorio il Certificato Medico anche per le lezioni di prova).

**PISCINA COMUNALE DI SANT'ANGELO LODIGIANO**