

# CORSI FITNESS

## OTTOBRE 2025 - MAGGIO 2026

	LUNEDÌ GIOVEDÌ	MARTEDÌ VENERDÌ	MERCOLEDÌ	SABATO	Tariffa a Lezione (costo mensile)
<b>FITNESS RANDOM</b>	12:30 - 13:15 20:15 - 21:00	-	-	-	MONO 13,00€ BI 11,50€
<b>ACQUA GYM</b>	<b>3<sup>a</sup> ETÀ</b> <u>10:00 - 10:45</u>	11:30 - 12:15 12:45 - 13:30 15:15 - 16:00 19:00 - 19:45	-	11:15 - 12:00	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	19:45 - 20:30	-	-	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	<b>NEW!</b> MAR 18:00 - 18:45	-	12:30 - 13:15	MONO 13,00€ BI 11,50€ TRI 10,50€
<b>ONDA BIKE</b>	-	VEN 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 3<sup>a</sup> 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/Giov 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**