



CORSI di ACQUA FITNESS

ACQUA GYM MIX

Lavoro medio-alto con blocchi di lavoro composti da esercizi base combinati in modo da dare spazio ad estro e fantasia.

ACQUA TONE

È un'attività di media intensità, mirata a sviluppare la tonificazione di tutti i distretti muscolari attraverso esercizi di coordinazione a difficoltà crescente. Dopo una parte iniziale di riscaldamento, il lavoro si focalizza sui singoli gruppi muscolari sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi tipo manubri, smile, cavigliere.

ACQUA TABATA

Allenamento in acqua alta, che, alternando esercizi a massima intensità a brevi pause, riesce a modellare e scolpire il corpo.

SOFT ACQUA GYM

Una valida alternativa all'attività di media-alta intensità, con ritmi più blandi, per persone che hanno piacere di svolgere un'attività fisica più dolce ma sempre accompagnata dalla musica.

ACQUA CIRCUIT

Allenamento a stazioni, che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare. Si utilizzano attrezzi che consentono di camminare o correre il tutto naturalmente in acqua. Gli esercizi vengono suddivisi in stazioni di lavoro in modo da coinvolgere tutti i distretti muscolari.



PROGRAMMA

Stagione 2019 / 2020

Giorni	Orario		
Lunedì		12:50 – 13:30 <i>Acqua Gym Mix</i>	18:30 – 19:10 <i>Aqua TABATA</i>
Martedì	10:30 – 11:15 <i>Soft Acqua Gym</i>	12:50 – 13:30 <i>Acqua Tone</i>	18:30 – 19:10 <i>Acqua Gym Mix</i>
Mercoledì		12:50 – 13:30 <i>Acqua TABATA</i>	18:30 – 19:10 <i>Acqua Tone</i>
Giovedì	10:30 – 11:15 <i>Soft Acqua Gym</i>	12:50 – 13:30 <i>Acqua Circuit</i>	18:30 – 19:10 <i>Acqua Gym Mix</i>
Venerdì		12:50 – 13:30 <i>Acqua Gym Mix</i>	18:30 – 19:10 <i>Acqua Circuit</i>

La direzione si riserva la possibilità di modificare il programma corsi in funzione della frequenza agli stessi.

ANNUALE OPEN 440,00 €

(acconto 250,00 € inizio corso, saldo 190,00 € entro il 31/01/2020)

Pacchetto comprensivo di:

- Programma fitness dal 30/09/19 al 31/08/20;
- Ingressi piscina coperta dal 30/09/19 al 31/08/20.

QUADRIMESTRALE OPEN 250,00 €

Pacchetto comprensivo di:

- Programma fitness e ingressi piscina coperta per 4 mesi consecutive.

Pacchetto 10 Lezioni 100,00 €

(Senza scadenza)

Lezione Singola 13,00 €

CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO OBBLIGATORIO