

ORARI CORSI DI FITNESS 2024/2025



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
ACQUAGYM durata lezione: 45'	09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 18:15-19:00	09:45-10:30 18:30-19:15	09:00-09:45 09:45-10:30 18:30-19:15 19:15-20:00	09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00	
HIDROBIKE durata lezione: 45'		19:15-20:00 20:00-20:45			18:30-19:15 19:15-20:00
GYMBIKE durata lezione: 45'			20:00-20:45		20:00-20:45
ACQUATABATA durata lezione: 45'	19:00-19:45			18:15-19:00 19:45-20:30 21:15-22:00	
ACQUACIRCUIT durata lezione: 45'	19:45-20:30 20:30-21:15			19:00-19:45	
CIRCUIT BIKE durata lezione: 45'				20:30-21:15	
ACQUASTRONG durata lezione: 30'		18:00-18:30	13:00 - 13:30		
FIT RANDOM durata lezione: 45'	13:00-13:45				

- **ACQUAGYM:** ginnastica in acqua a corpo libero e/o con l'utilizzo di piccoli attrezzi, completa di esercizi di tonificazione per gli arti superiori, inferiori e l'addome.
- **HIDROBIKE:** attività ciclica che stimola prevalentemente la capacità aerobica, ma anche quella anaerobica e la resistenza muscolare. Una "bicicletta" di gruppo in acqua a diverse andature per tonificare arti inferiori, glutei, addominali, tronco e arti superiori.
- **GYMBIKE:** nella stessa lezione si alterneranno esercizi di Acquagym ad esercizi sulla "bicicletta"
- **ACQUATABATA:** lavoro ad alto impatto con finalità funzionali. L'attività stimola forza, resistenza e va a potenziare tutti i distretti muscolari.
- **ACQUACIRCUIT:** lavoro dinamico a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi. Si diversifica dalle altre attività grazie alla sua struttura di lezione a circuito: si alterneranno fasi di lavoro attivo su ogni singola stazione a fasi di recupero.
- **CIRCUITBIKE:** attività che si basa sull'Acquacircuit ma ad ogni lezione sarà garantito l'utilizzo della "bicicletta"
- **ACQUASTRONG:** 30' di attività ad alta intensità, completa di esercizi di tonificazione per gli arti superiori, inferiori e l'addome
- **FIT RANDOM:** lezioni dinamiche proposte alternando tutte le attività del fitness acquatico (Acqua Gym, Gymbike, Hidrobike, Acqua Circuit, AcquaJump). Ogni lezione sarà una sorpresa!

TARIFFE CORSI DI FITNESS 2024/2025 (costo a lezione)



	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	TRISSETTIMANALE
ISCRIZIONE ANNUALE	€ 35,00		
ACQUAGYM	€ 10,50	€ 9,50	€ 9,00
FITNESS GRANDI ATTREZZI (Acquatabata, Hidrobike, Gymbike, Acquacircuit, Circuit Bike, Fit Random)	€ 12,00	€ 11,00	€ 10,00
ACQUASTRONG	€ 9,00		

TICKET TRAINING 10 INGRESSI € 150,00 (durata 3 mesi)

- 1) Permette di frequentare tutti i corsi di Fitness in Acqua che al momento risultano attivi e dove ci sia disponibilità
- 2) Tutti i corsi sono su prenotazione, la segreteria si riserva della possibilità di annullare la prenotazione in caso di riempimento dei posti disponibili.
- 3) Per informazioni rivolgersi in Segreteria
- 4) La tessera ha validità di 90 giorni, trascorsi i quali i ticket non goduti non verranno in alcun modo rimborsati o recuperati

- L'iscrizione al corso è su base mensile e i pagamenti vengono calcolati in base al numero effettivo di giorni utili
- Per il badge è prevista una cauzione di € 5,00, restituibili alla consegna del badge in condizioni che ne consentano il riutilizzo
- Gli orari potranno subire variazioni nel corso dell'anno
- Per conservare il proprio posto, occorre rinnovare entro il **26 di ogni mese**
- Le lezioni perse non saranno recuperabili né rimborsabili
- Per l'iscrizione è obbligatorio il **Certificato Medico per attività sportiva non agonistica**

CREDITI PHON - DOCCIA € 0,30