

# ACQUAFITNESS

Allenamento dinamico, efficace e divertente anche con l'utilizzo di attrezzi (bike, tapis roulant, gymstick, step) per aumentare l'intensità del lavoro.

## LUNEDI

09.15/10.00  
10.00/10.45  
12.50/13.35  
12.50/13.40 water training  
13.35/14.20  
13.40/14.30 water training  
15.20/16.05 acqua soft  
16.15/17.00  
17.00/17.45  
17.45/18.30  
18.30/19.15  
18.30/19.30 avanzato  
19.15/20.00  
19.30/20.15 acqua pilates  
20.15/21.00 acqua step

## MARTEDI

08.30/09.15  
09.00/09.50 circuit training  
09.15/10.00  
10.00/10.45  
12.50/13.35 acqua step  
13.15/14.00 acqua gag  
13.35/14.20 acqua step  
17.45/18.30  
18.30/19.15  
18.30/19.20 circuit training  
19.15/20.00  
19.25/20.15 circuit training  
20.15/21.00  
20.15/21.00 acquatletic

## MERCOLEDI

09.00/09.45  
12.50/13.35  
12.50/13.40 water training  
13.40/14.30 water training  
17.00/17.45  
17.45/18.30  
18.30/19.15  
18.40/19.30 water training  
19.15/20.00  
19.30/20.20 water training  
20.00/20.45

## GIOVEDI

09.15/10.00  
10.00/10.45  
12.50/13.35  
13.35/14.20  
15.20/16.05 acqua soft  
16.15/17.00  
17.00/17.45  
17.45/18.30  
18.30/19.15  
18.30/19.30 avanzato  
19.15/20.00  
19.30/20.15 acqua pilates  
20.15/21.00 acqua step

## VENERDI

08.30/09.15  
09.00/09.50 circuit training  
09.15/10.00  
10.00/10.45  
12.50/13.35 acqua step  
13.15/14.00 acqua gag  
13.35/14.20 acqua step  
17.45/18.30  
18.30/19.15  
18.30/19.20 circuit training  
19.15/20.00  
19.25/20.15 circuit training  
20.15/21.00  
20.15/21.00 acqua step

## SABATO

09.45/10.30  
10.30/11.15

### AVVISO

Il presente orario non è vincolante e potrebbe subire modifiche per motivi organizzativi. Per tutte le attività sopra riportate si richiede il certificato medico di sana e robusta costituzione entro un mese dalla data di iscrizione.

## ACQUATLETIC

Preparazione atletica in acqua.

## ACQUA GAG

Corso finalizzato al rassodamento di glutei, addominali e gambe.

## ACQUA PILATES

Corso finalizzato alla ricerca del controllo posturale e dei corretti equilibri corporei.

## CIRCUIT TRAINING (50 MINUTI)

Lavoro a circuito in acqua. Un mix esplosivo di acquagym, bike e tapis roulant.

## WATER TRAINING (50 MINUTI)

Lavoro intensivo con lezioni monotematiche: utilizzo alternato di bike, step, tapis roulant e gymstick.

## ACQUA SOFT

Ginnastica dolce in acqua.

## ACQUAGYM FREE

Hai problemi di orario? L'acquagym free è l'attività giusta per te! Di volta in volta potrai abbinare a piacere giorni e orari di corso. Obbligatoria la prenotazione in segreteria.

### NEW ACQUA STEP

Associa le qualità benefiche dell'acquagym e dello step classico in un sistema di allenamento fisico completo e divertente.

### NEW OPEN ACQUAFITNESS

Tessera della validità di 11 mesi con frequenza fino ad un massimo di 5 lezioni settimanali più il nuoto libero.

Iscrizione annua	33 euro	
	1 volta	2 volte
2 mesi A.gym/A.gag/Acquatletic	65 euro	125 euro
5 mesi A.gym/A.gag/Acquatletic	145 euro	280 euro
10 mesi A.gym/A.gag/Acquatletic	260 euro	480 euro
2 mesi Acqua Free	70 euro	135 euro
5 mesi Acqua Free	157 euro	300 euro
10 mesi Acqua Free	280 euro	505 euro
2 mesi Acqua Soft	43 euro	79 euro

### Corsi Circuit o Water Training, Avanzato, A. Step e A. Pilates

2 mesi	75 euro	140 euro
5 mesi	175 euro	315 euro
10 mesi	315 euro	545 euro
3 mesi Water Relax *		250 euro
New Open Acqua Fitness		750 euro

\* Un corso bisettimanale a scelta fra acquafitness o corso nuoto + nuoto libero + thermarium.