

ACQUAFITNESS & FITNESS

OBBIETTIVI & BENEFICI GENERALI:

- Allenamento aerobico, aumentare resistenza, forza, coordinazione, la mobilità articolare e tono muscolare.
- Raggiungimento e/o mantenimento del benessere psicofisico generale.
- Attività svolta in sicurezza per le articolazioni in assenza totale o parziale di gravità.
- Importante coinvolgimento dell'equilibrio e delle capacità propriocettive.
- Effetto rilassante (rimedio a stanchezza e stress).
- Tonificazione di tutto il corpo
- Miglioramento della circolazione e degli inestetismi della cellulite.

ACQUA POSTURAL: 45" Attività a bassa intensità che si svolge in acqua bassa, a corpo libero e con piccoli, che unisce esercizi posturali a quelli dell'acquagym. Con o senza accompagnamento musicale.

ACQUA BASSA: 45" Attività ad alta intensità che si svolge in acqua bassa, a corpo libero e con piccoli attrezzi. Richiede un importante coinvolgimento dell'addome e buone condizioni muscolari e scheletriche di schiena, bacino e arti inferiori per consentire un allenamento efficace.

ACQUA ALTA: 45" Attività a media/alta che si svolge in acqua alta, con l'ausilio di una cintura che aiuta il galleggiamento. Si lavora in completo scarico, a corpo libero e con piccoli attrezzi. A ritmo di musica.

BIKE: 40" Attività di media/alta intensità, che si svolge in acqua alta, il lavoro delle gambe è impegnato in una continua pedalata, la parte superiore e il core vengono attivati utilizzando piccoli attrezzi o lavorando a corpo libero.

ACQUAMIX: 40" Una combinazione di BIKE + ACQUA ALTA. Attività di media/alta intensità, che si svolge in acqua alta, il lavoro vuole unire i benefici di due discipline.

PILATES: 50" Lezione che segue i principi del Pilates Matwork. Attraverso gli esercizi fatti a corpo libero e con piccoli attrezzi, è una disciplina che pone attenzione al respiro, al riequilibrio della postura e a una maggior consapevolezza del proprio corpo, aumentando la forza, l'elasticità, la resistenza e la concentrazione.

TONE UP: 50" È un'attività che tutti possono praticare e consiste in un programma di esercizi finalizzato alla tonificazione dei principali gruppi muscolari, e al miglioramento di resistenza e coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare, a ritmo di musica.

ABBONAMENTO OPEN

ACQUAFITNESS & FITNESS + NUOTO LIBERO

dalla data di attivazione

ANNUALE (settembre 23 - agosto 24)	€ 960,00
TRIMESTRALE 90 giorni	€ 320,00
TRIMESTRALE 90 giorni (Include corsi piscine San Marco 121)	€ 360,00
MENSILE 30 giorni	€ 120,00

TESSERA LEZIONI A SCELTA FRA TUTTI I CORSI

15 LEZIONI (da consumarsi entro i 4 mesi dall'attivazione)	€ 155,00
LEZIONE SINGOLA	€ 20,00

ORARI

Dal LUNEDÌ alla DOMENICA

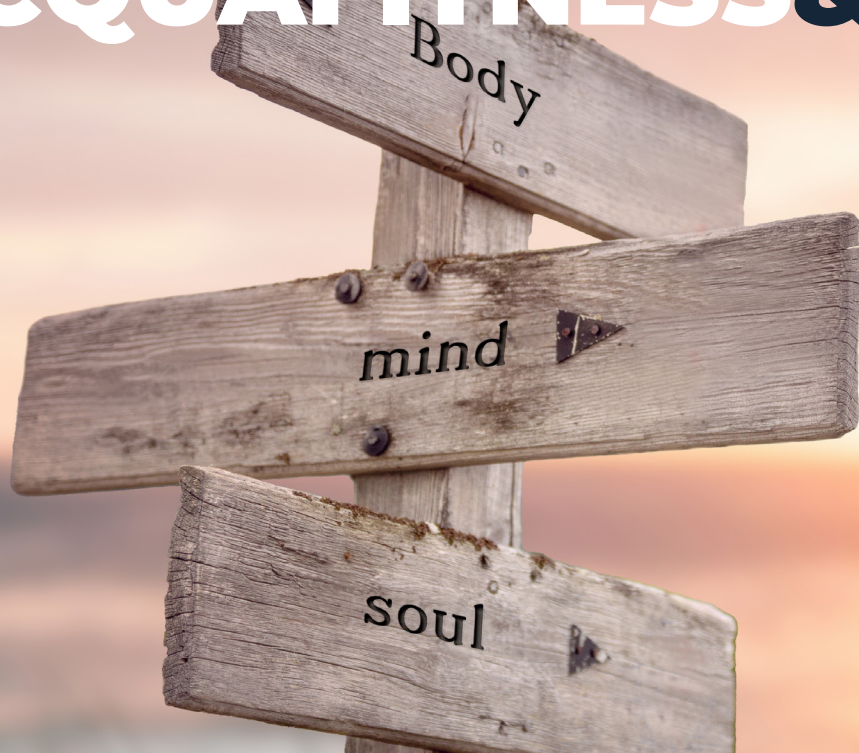
Mattina/Pausa pranzo/Sera

Richiedi il planning corsi in segreteria.



Via Montebianco 16/A
37132 VERONA
045 8922179
Whatsapp 345 02 19 964
Info@piscinmontebianco.it





OBBLIGATORIO



TESSERAMENTO ANNUALE DI 15,00 € che include:
- Assicurazione valida 12 mesi



Certificato Medico SPORTIVO NON AGONISTICO CON ECG A RIPOSO
(obbligatorio dai 6 anni compiuti)

LEZIONI PERSE



IL RITIRO DAL CORSO NON DA DIRITTO AL RIMBORSO DELLA QUOTA VERSA
O AD ALTRE FORME DI RECUPERO.

FESTIVITÀ: TUTTE LE ATTIVITÀ VERRANNO SOSPESSE

2023

01/11 - 08/12 - dal 24/12 all'07/1/24

26/11 CHIUSI PER MANIFESTAZIONE

2024

09/02 - 31/03 - 01/04 - 25/04 - 01/05 - 02/06

03/03 CHIUSI PER MANIFESTAZIONE

REGOLE PER ACCESSO AGLI IMPIANTI



Accesso negli spogliatoi consentito con ciabatte o sovrascarpe (acquistabili in segreteria), in vasca solo con ciabatte. PORTA CON TE SEMPRE UN LUCCHETTO (acquistabile in segreteria). RIPORRE TUTTO NEGLI ARMADIETTI CHIUSI.

La direzione non risponde di eventuali furti.

DOCCE E PHON A PAGAMENTO



Attivazione card

€ 1,00

INCLUDE 1 CREDITO OMAGGIO

Ricarica card

€ 1,00

5 crediti

PRENOTAZIONE AI CORSI



**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI
ENTRO LE ORE 19.00 DEL GIORNO PRECEDENTE ALLA LEZIONE.
FUORI DA QUESTO ORARIO NON SARÀ GARANTITO IL CORSO.
LE LEZIONI PRENOTATE E NON DISDETTE SARANNO ADDEBITATE**

Il planning corsi potrebbe subire variazioni a livello di giorni e orario di svolgimento, inoltre potrebbero essere annullati per mancato raggiungimento di un numero minimo di iscritti.