

# ACQUAFITNESS & FITNESS

## OBBIETTIVI & BENEFICI GENERALI del lavorare in ACQUA:

- 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.

## FITNESS TERRESTRE:

**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.

**POSTURAL PILATES / 50"** Il Postural Pilates promuove l'utilizzo del Pilates alternato ad un lavoro che stimola la consapevolezza corporea, l'allungamento delle "catene mio-fasciali" ed il rafforzamento muscolare per migliorare la stabilità articolare.

**YOGA VINYASA / 50"** Yoga e sospensione del turbinio della mente, unione di corpo e spirito e di te stesso con l'universo. Con lo yoga lavori sul tuo corpo per andare oltre te stesso.

## ABBONAMENTO OPEN

TUTTI GLI ABBONAMENTI OPEN ACQUAFITNESS & FITNESS INCLUDONO INGRESSO IN PISCINA E PALESTRA dalla data di attivazione

<b>MENSILE 30 giorni</b>	<b>€ 120,00</b>
<b>TRIMESTRALE 90 giorni</b>	<b>€ 320,00</b>
<b>ANNUALE (settembre 23 - luglio 24)</b>	<b>€ 880,00</b>

## TESSERA LEZIONI A SCELTA TRA CORSI E PALESTRA

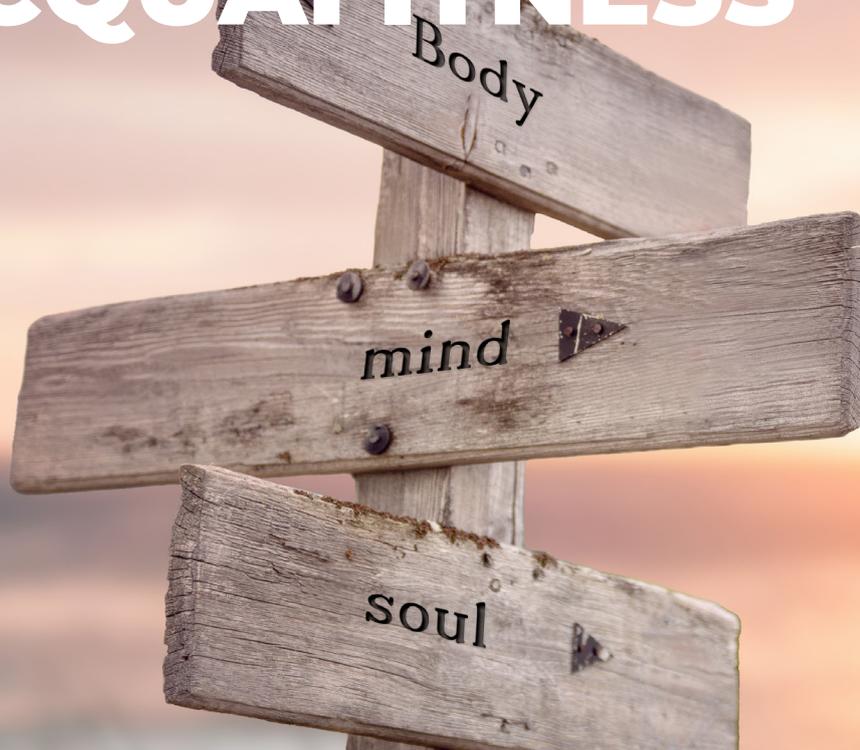
<b>15 LEZIONI</b> (da consumarsi entro i 4 mesi dall'attivazione)	<b>€ 155,00</b>
<b>LEZIONE SINGOLA</b>	<b>€ 20,00</b>

## ORARI

**Dal LUNEDÌ alla DOMENICA**

Mattina/Pausa pranzo/Sera

# ACQUAFITNESS



## OBBLIGATORIO



TESSERAMENTO ANNUALE DI 15,00 € che include:

- Assicurazione valida 12 mesi
- Attivazione docce/phon 5 crediti
- 2 ingressi nuoto libero



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

## FESTIVITÀ: TUTTE LE ATTIVITÀ VERRANNO SOSPESSE

2023

01/11 - 08/12 - dal 24/12 al 07/1/24

2024

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

**GIUGNO  
LUGLIO**

La disponibilità dei corsi settimanali potrebbe essere ridotta.  
LUGLIO corsi fitness sospesi.

**AGOSTO**

TUTTI I CORSI VERRANNO SOSPESI

## 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.**

**LA DOMENICA ENTRO LE 14:00**

**FUORI DA QUESTO ORARIO NON SARÀ GARANTITO IL CORSO.**

Le lezioni prenotate e non disette 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.