

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

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

TESSERA LEZIONI A SCELTA TRA CORSI E PALESTRA

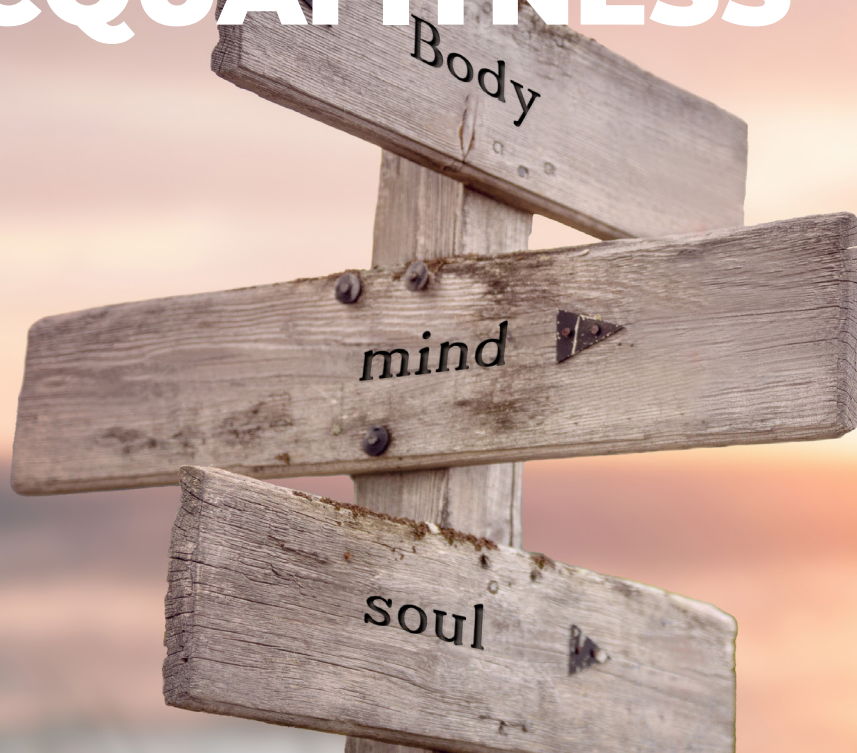
15 LEZIONI (da consumarsi entro i 4 mesi dall'attivazione)	€ 155,00
LEZIONE SINGOLA	€ 20,00

ORARI

Dal LUNEDÌ alla DOMENICA

Mattina/Pausa pranzo/Sera

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.