

# PLANNING ACQUAFITNESS FINO A MAGGIO 2026

Lezioni da 40 e 50 minuti

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		07:15 > 07:55 <b>AcquaALTA</b>	MATTINA			
08:45 > 09:25 <b>AcquaALTA</b>	08:45 > 09:25 <b>AcquaALTA</b>	08:45 > 09:25 <b>BIKE</b>	08:45 > 09:25 <b>AcquaALTA</b>	08:45>09:25 <b>AcquaALTA</b>	08:45>09:25 <b>BIKE</b>	08:45 > 09:25 <b>AcquaMIX</b>
09:35 > 10:15 <b>BIKE</b>	09:35 > 10:15 <b>AcquaMIX</b>	09:35 > 10:15 <b>BIKE</b>	09:35 > 10:15 <b>AcquaMIX</b>	09:35>10:15 <b>BIKE</b>	09:35> 10:15 <b>Acqua POSTURAL</b>	09:35> 10:15 <b>BIKE</b>
10:25 > 11:05 <b>BIKE</b>	10:25 > 11:05 <b>AcquaPOSTURAL</b>	10:25 > 11:05 <b>AcquaALTA</b>	10:25 > 11:05 <b>BIKE</b>	10:25 > 11:05 <b>AcquaALTA</b>	10:25 > 11:05 <b>AcquaALTA</b>	10:25 > 11:05 <b>AcquaALTA</b>
PAUSA PRANZO						
13:30 > 14:10 <b>BIKE</b>	13:30 > 14:10 <b>AcquaMIX</b>	13:30 > 14:10 <b>BIKE</b>	13:30 > 14:10 <b>AcquaMIX</b>	13:30 > 14:10 <b>BIKE</b>		
14:20 > 15:00 <b>AEROBICwater (alta)</b>	14:20 > 15:00 <b>BIKE</b>	14:20 > 15:00 <b>AcquaGO (alta)</b>	14:20 > 15:00 <b>BIKE</b>	14:20 > 15:00 <b>AcquaMIX</b>		
SERA						
18:15 > 18:55 <b>BIKE</b>	18:15 > 18:55 <b>BIKE</b>	18:15 > 18:55 <b>BIKE</b>	18:15 > 18:55 <b>BIKE</b>			
19:05 > 19:45 <b>AcquaALTA</b>	19:05 > 19:45 <b>BIKE</b>	19:05 > 19:45 <b>BIKE</b>	19:05 > 19:45 <b>AcquaALTA</b>	19:05 > 19:45 <b>AcquaBASSA</b>		
19:55 > 20:35 <b>AcquaBASSA</b>	19:55 > 20:35 <b>AcquaMIX</b>	19:55 > 20:35 <b>AcquaALTA</b>	19:55 > 20:35 <b>AcquaMIX</b>	19:55 > 20:35 <b>BIKE</b>		



**PRENOTAZIONE E DISDETTA TRAMITE APP.  
I CORSI PARTIRANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE; CORSI E ATTIVITÀ POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.**

## > LEZIONI SVOLTE IN ACQUA ALTA

<b>AcquaALTA</b>	ESERCIZI IN SOSPENSIONE PER UN ALLENAMENTO COMPLETO E SICURO, IDEALE PER NON GRAVARE SULLE ARTICOLAZIONI. La possibilità di utilizzare o meno ausili galleggianti permette di adattare l'intensità e il focus dell'allenamento alle diverse esigenze e livelli di preparazione.
<b>AcquaGO</b>	UNISCE L'ACQUAGYM AL NUOTO, PER UN ALLENAMENTO DINAMICO E COMPLETO IN UN MIX DI ANDATURE ED ESERCIZI SUL POSTO. La possibilità di utilizzare o meno ausili galleggianti permette di adattare l'intensità e il focus delle andature alle diverse esigenze e livelli di preparazione.
<b>AcquaMIX</b>	UN MIX DI BIKE E ACQUAGYM PER UN ALLENAMENTO VARIO E STIMOLANTE. Consigliato l'uso di calze specifiche.
<b>BIKE</b>	PEDALA IN ACQUA PER UN ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE CHE TONIFICA GAMBE, BRACCIA E ADDOME. Consigliato l'uso di calze specifiche.
<b>AEROBICwater</b>	È UN'ATTIVITÀ A MEDIA INTENSITÀ CHE SI PUÒ SVOLGERE IN SOSPENSIONE, CON L'UTILIZZO DI UNA CINTURA GALLEGGIANTE, SE FATTA IN VASCA ALTA, O IN APPOGGIO SUL FONDO, SE FATTA IN VASCA BASSA E MEDIA. È UN CORSO CHE FONDE L'ACQUAGYM CON ESERCIZI DI AEROBICA E DANZA: IL DIVERTIMENTO A RITMO DI MUSICA.

## > LEZIONI SVOLTE NEL VASCHINO

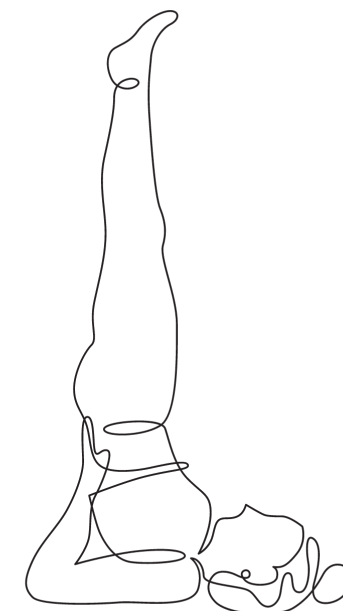
<b>AcquaPOSTURAL</b>	È UN ALLENAMENTO FUNZIONALE E DOLCE, IDEALE PER MIGLIORARE LA POSTURA, LA FLESSIBILITÀ, E PER CHI CERCA UN'ATTIVITÀ SEMPLICE CHE PORTI BENEFICI ALLA SCHIENA E ALLE ARTICOLAZIONI, SFRUTTANDO I BENEFICI DELL'ACQUA.
<b>AcquaMEDIA</b>	ALLENAMENTO DINAMICO CON ESERCIZI A CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI A RITMO DI MUSICA.
<b>AcquaBASSA</b>	È UN'ATTIVITÀ AD ALTA INTENSITÀ CHE SI SVOLGE A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI; UNA LEZIONE A RITMO DI MUSICA CHE ALLENA IN PREVALENZA GAMBE E ADDOME.

# PLANNING FITNESS FINO A MAGGIO 2026

Lezioni da 40 e 50 minuti

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA					
07:10 > 08:00 <b>YOGA</b>					
		08:10 > 09:00 <b>POSTURAL PILATES</b>			
9:00 > 9:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>				10:30 > 11:20 <b>PILATES</b>	11:15 > 11:55 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>
PAUSA PRANZO					

SERA			
16:35 > 17:15 <b>MOBILITY&amp;STRETCHING</b>	16:35 > 17:15 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	16:35 > 17:15 <b>GAG</b>	16:35 > 17:15 <b>MOBILITY&amp;STRETCHING</b>
17:25 > 18:05 <b>TONE UP</b>	17:30 > 18:20 <b>MOBILITY&amp;STRETCHING</b>	17:25 > 18:05 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	17:25 > 18:05 <b>FIT DANCE</b>
18:15 > 18:55 <b>PILATES</b>	18:30 > 19:20 <b>PILATES</b>		18:30 > 19:20 <b>PILATES</b>
	19:30 > 20:20 <b>PILATES</b>		19:30 > 20:20 <b>PILATES</b>



**PRENOTAZIONE E DISDETTA TRAMITE APP.  
I CORSI PARTIRANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE  
CORSI E ATTIVITÀ POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.**



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



> LEZIONI FITNESS

INTENSITÀ

OBIETTIVO

<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	ATTIVITÀ A BASSA INTENSITÀ CHE AIUTA AD ALLEVIARE LE TENSIONI DERIVATE DA UNA POSTURA SCORRETTA. ESERCIZI LENTI E DOLCI, ADATTA A TUTTI..	Bassa	Flessibilità Mobilità
<b>POSTURAL Pilates</b>	UNA VARIANTE DOLCE PER CORREGGERE LA POSTURA, SCIOLGERE LE TENSIONI E DIRE ADDIO AI DOLORI MUSCOLARI.	Bassa	Salute della schiena
<b>PILATES</b>	RINFORZA I MUSCOLI PROFONDI DI ADDOME E SCHIENA, MIGLIORANDO L'ELASTICITÀ E L'EQUILIBRIO DEL CORPO.	Media	Rinforzo muscoli profondi
<b>YOGA</b>	UN FLUSSO DINAMICO DI MOVIMENTI A RITMO DI RESPIRO CHE ALLENA FORZA, FLESSIBILITÀ E CALMA LA MENTE.	Media	Flessibilità Relax
<b>MOBILITY &amp; STRETCHING</b>	GINNASTICA SPECIFICA PER L'ALLUNGAMENTO E IL RILASSAMENTO MUSCOLARE ADATTA A TUTTI COLORO CHE SONO ORIENTATI AL RAGGIUNGIMENTO DI UNA BUONA MOBILITÀ ARTICOLARE.	Media	Flessibilità Mobilità
<b>FIT DANCE</b>	ALLENAMENTO A RITMO DI DANZA UTILE A RINFORZARE IL BUSTO E A MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE IN MODO DIVERTENTE..	Media-Alta	Aerobico
<b>GAG</b>	(GAMBE, ADDOME, GLUTEI) È UN WORKOUT MIRATO A TONIFICARE E RINFORZARE LE ZONE INFERIORI DEL CORPO. COMBINA ESERCIZI A CORPO LIBERO O CON PICCOLI ATTREZZI, COME ELASTICI E MANUBRI LEGGERI, PER MIGLIORARE RESISTENZA, FORZA E DEFINIZIONE MUSCOLARE.	Media-Alta	Tonificazione di tutto il corpo
<b>TONE UP</b>	UN ALLENAMENTO DINAMICO E COINVOLGENTE PROGETTATO PER RISVEGLIARE IL METABOLISMO E SCOLPIRE LA SILHOUETTE.	Media-Alta	Tonificazione di tutto il corpo
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	DIVERSE METODICHE DI ALLENAMENTO (TABATA, EMOM, AMRAP, CIRCUIT TRAINING, PHA, ECC.) CON ESERCIZI AD ALTA INTENSITÀ INTERVALLATI DA BREVI FASI DI RECUPERO PER ALLENARE LA FORZA, L'IPERTROFIA E RAGGIUNGERE IL DIMAGRIMENTO.	Media-Alta	Potenza Dimagrimento