



PLANNING ACQUA-FITNESS ESTATE

dal 1° giugno al 31 agosto



Lezioni da 40

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA						
08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 BIKE	08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 BIKE	08:45 > 09:25 AcquaCIRCUIT * <i>(fino a fine giugno)</i>
09:35 > 10:15 BIKE	09:35 > 10:15 AcquaMIX	09:35 > 10:15 BIKE	09:35 > 10:15 Acqua MEDIA *	09:35 > 10:15 AcquaMIX	09:35 > 10:15 BIKE	09:35 > 10:15 BIKE
	10:25 > 11:05 AcquaPOSTURAL <i>(fino a fine giugno)</i>	10:25 > 11:05 AcquaALTA	10:25 > 11:05 BIKE	10:25 > 11:05 AcquaALTA	10:25 > 11:05 AcquaMEDIA *	10:25 > 11:05 AcquaALTA
PAUSA PRANZO						
13:30 > 14:10 BIKE	13:30 > 14:10 AcquaMIX	13:30 > 14:10 BIKE	13:30 > 14:10 AcquaMIX	13:30 > 14:10 BIKE		
14:20 > 15:00 AEROBICwater (alta)	14:20 > 15:00 BIKE	14:20 > 15:00 * AcquaCIRCUIT (media)	14:20 > 15:00 BIKE	14:20 > 15:00 AcquaMIX		
SERA						
18:15 > 18:55 BIKE	18:15 > 18:55 BIKE	18:15 > 18:55 BIKE	18:15 > 18:55 BIKE			
19:05 > 19:45 AcquaMEDIA *	19:05 > 19:45 AcquaMEDIA *	19:05 > 19:45 BIKE	19:05 > 19:45 AcquaALTA	19:05 > 19:45 AcquaBASSA		
19:55 > 20:35 AcquaCIRCUIT * (media)				19:55 > 20:35 BIKE		



PRENOTAZIONE E DISDETTA TRAMITE APP.

I CORSI PARTIRANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE; CORSI E ATTIVITÀ POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.





PISCINE / SPORT CENTER / SPA

> LEZIONI SVOLTE IN ACQUA ALTA

AcquaALTA	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.
AcquaMIX	UN MIX DI BIKE E ACQUAGYM PER UN ALLENAMENTO VARIO E STIMOLANTE. Consigliato l'uso di calze specifiche.
BIKE	PEDALA IN ACQUA PER UN ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE CHE TONIFICA GAMBE, BRACCIA E ADDOME. Consigliato l'uso di calze specifiche.
AEROBICwater	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

AcquaPOSTURAL <i>da 0,75 m a 1,05 m</i>	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.
AcquaMEDIA  <i>da 1,30 m a 1,40 m</i> SOLO PERIODO ESTIVO	ALLENAMENTO DINAMICO CON ESERCIZI A CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI A RITMO DI MUSICA. <i>*In caso di maltempo la lezione si svolgerà in acqua alta.</i>
AcquaBASSA <i>da 0,75 m a 1,05 m</i>	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.
AcquaCIRCUIT  <i>da 1,30 m a 1,40 m</i> SOLO PERIODO ESTIVO	UN ALLENAMENTO DINAMICO A STAZIONI O A INTERVALLI IN ACQUA MEDIA CHE UNISCE CARDIO, TONIFICAZIONE E DIVERTIMENTO TUTTO A RITMO DI MUSICA. <i>*In caso di maltempo la lezione si svolgerà in acqua alta, fatta eccezione per il lunedì sera 19:55 che si farà in bassa.</i>



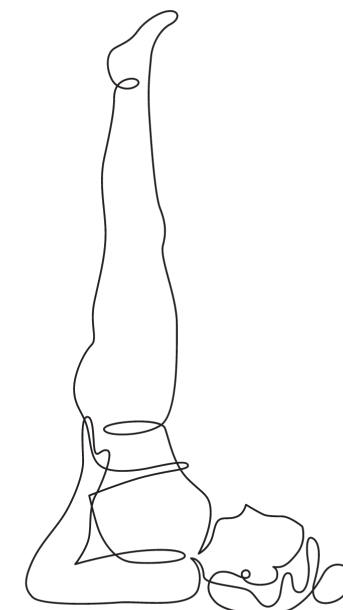
PLANNING FITNESS ESTATE

dal 1° giugno al 31 agosto



Lezioni da 50

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA					
07:10 > 08:00 YOGA					
		08:10 > 09:00 POSTURAL PILATES			
9:00 > 9:50 GINNASTICA POSTURALE				10:30 > 11:20 PILATES	11:15 > 11:55 FUNCTIONAL TRAINING
SERA					
17:25 > 18:05 TONE UP	17:30 > 18:20 MOBILITY & STRETCHING	17:25 > 18:05 FUNCTIONAL TRAINING	17:25 > 18:05 FIT DANCE <i>(fino a fine giugno)</i>		
18:15 > 18:55 PILATES	18:30 > 19:20 PILATES	18:15 > 18:55 GAG	18:30 > 19:20 PILATES		
	19:30 > 20:20 PILATES		19:30 > 20:20 PILATES		



**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



Ama i tuoi occhi

> LEZIONI FITNESS

INTENSITÀ

OBIETTIVO

GINNASTICA POSTURALE	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
POSTURAL Pilates	UNA VARIANTE DOLCE PER CORREGGERE LA POSTURA, SCIOGLIERE LE TENSIONI E DIRE ADDIO AI DOLORI MUSCOLARI.	Bassa	Salute della schiena
PILATES	RINFORZA I MUSCOLI PROFONDI DI ADDOME E SCHIENA, MIGLIORANDO L'ELASTICITÀ E L'EQUILIBRIO DEL CORPO.	Media	Rinforzo muscoli profondi
YOGA	UN FLUSSO DINAMICO DI MOVIMENTI A RITMO DI RESPIRO CHE ALLENA FORZA, FLESSIBILITÀ E CALMA LA MENTE.	Media	Flessibilità Relax
MOBILITY & STRETCHING	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
FIT DANCE	ALLENAMENTO A RITMO DI DANZA UTILE A RINFORZARE IL BUSTO E A MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE IN MODO DIVERTENTE..	Media-Alta	Aerobico
GAG	(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
TONE UP	UN ALLENAMENTO DINAMICO E COINVOLGENTE PROGETTATO PER RISVEGLIARE IL METABOLISMO E SCOLPIRE LA SILHOUETTE.	Media-Alta	Tonificazione di tutto il corpo
FUNCTIONAL TRAINING	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