

## ORARI CORSI DI FITNESS 2019 / 2020



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>ACQUAGYM</b> durata lezione: 45'	11:00 - 11:45 12:45 - 13:30 15:00 - 15:45 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	11:00 - 11:45 18:30 - 19:15	12:45 - 13:30 20:05 - 20:50	11:00 - 11:45 12:45 - 13:30 15:00 - 15:45 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	11:00 - 11:45 18:30 - 19:15	09:30 - 10:15 11:45 - 12:30	- - - - -
<b>GYM TONIC</b> durata lezione: 30'	-	13:40 - 14:10	-	-	13:40 - 14:10	18:00 - 18:30	-
<b>GYM + JUMP</b> durata lezione: 45'	21:00 - 21:45	-	18:30 - 19:15	21:00 - 21:45	-	-	-
<b>ONDABIKE</b> durata lezione: 45'	13:30 - 14:15 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	09:15 - 10:00 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45	18:30 - 19:15 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45	13:30 - 14:15 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45	09:15 - 10:00 18:30 - 19:15	10:15 - 11:00	11:00 - 11:45 - -
<b>ONDA-GYM</b> durata lezione: 45'	10:45 - 11:30	-	11:45 - 12:30	10:45 - 11:30	-	-	-
<b>ACQUA WALKING</b> durata lezione: 45'	20:45 - 21:30	11:00 - 11:45	-	20:45 - 21:30	11:00 - 11:45	-	-
<b>WALKING BIKE</b> durata lezione: 45'	09:15 - 10:00 11:45 - 12:30 -	12:45 - 13:30 20:50 - 21:35 -	- - -	09:15 - 10:00 11:45 - 12:30 -	11:45 - 12:30 12:45 - 13:30 20:50 - 21:35	08:45 - 09:30	11:45 - 12:30 - -
<b>ACQUA CIRCUIT</b> durata lezione: 45'	-	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00	-	19:15 - 20:00	19:00 - 19:45	-
<b>TRIAL JUMP</b> durata lezione: 45'	09:45 - 10:30 20:00 - 20:45	11:45 - 12:30 14:15 - 15:00	- -	09:45 - 10:30 -	14:15 - 15:00 -	-	-
<b>TEENAGER FITNESS</b> durata lezione: 45'	-	-	-	-	-	17:00 - 17:45	-
<b>ACQUA CROSS</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">Novità</span> durata lezione: 45'	- -	20:00 - 20:45 -	13.30 - 14:15 21:00 - 21:45	19:15 - 20:00 -	20:00 - 20:45 -	- -	- -
<b>SPINNING</b> durata lezione: 30'	- -	18:00 - 18:30 20:10 - 20:40	- -	- -	18:00 - 18:30 20:10 - 20:40	- -	- -

- **ACQUA GYM** : ginnastica in acqua a corpo libero e/o con l'utilizzo di piccoli attrezzi, completa di esercizi di tonificazione per gli arti superiori, inferiori e l'addome. Si svolge in vasca grande (h. 150 cm) con/senza l'ausilio della cintura galleggiante. Adatta anche a chi ha paura di immergersi e vuole prendere confidenza con l'acqua sfruttandone le sue peculiarità.
- **GYM TONIC** : 30' di attività strutturata alternando lezioni di Onda Bike, Acqua Walking e Acqua Gym con cintura galleggiante.
- **GYM + JUMP** : lezione di Acqua Gym alternata all'utilizzo del "Jump". Lavoro degli arti inferiori a due impatti differenti. Gli esercizi sono calibrati per sfruttare la risposta elastica del tappeto mirando al miglioramento posturale, al miglioramento della capacità propriocettiva.
- **ONDABIKE** : attività ciclica che stimola prevalentemente la capacità aerobica, ma anche quella anaerobica e la resistenza muscolare. Una "bicicletta" di gruppo in acqua a diverse andature per tonificare arti inferiori, glutei, addominali, tronco e arti superiori.
- **ONDA-GYM** : lezione che alterna i benefici dell' Acqua Gym e dell' OndaBike.
- **ACQUA WALKING** : Cammina e corri sul tapis roulant acquatico "Treadmill", attrezzo ideato per svolgere un' efficace attività a ritmo musicale e per il condizionamento muscolare degli arti inferiori. Esso permette di sviluppare abilità motorie combinate.
- **WALKING BIKE** : attività acquatica adatta a chi piace pedalare e correre. Lezione che alterna l'utilizzo della Bike e del Treadmill, fusione dei benefici delle due discipline.
- **ACQUA CIRCUIT** : lavoro dinamico a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi. Si diversifica dalle altre attività grazie alla sua struttura di lezione a circuito: si alterneranno fasi di lavoro attivo su ogni singola stazione e fasi di recupero. All'interno del circuito sarà inserita la "Pole Bar", un attrezzo componibile ideale per percorsi di allenamento funzionali per tonificare braccia, gambe, addominali.
- **TRIAL JUMP** : lezione ideale per gli amanti dei 3 grandi attrezzi (Bike, Treadmill, Jump). Nella stessa lezione pedala, corri e salta seguendo un lavoro mirato e programmato per il condizionamento muscolare degli arti inferiori.
- **TEENAGER FITNESS** : fitness acquatico a 360° a corpo libero e/o con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi dedicato agli adolescenti. Esperienze ludico-motorie divertenti, diverse e mai uguali. Attività piacevole a ritmo di musica.
- **ACQUA CROSS**: lavoro ad alto impatto con finalità funzionali. L'attività stimola forza, resistenza e va a potenziare tutti i distretti muscolari. Il carico sulle articolazioni è a basso impatto in quanto l'attività è svolta in acqua.
- **SPINNING** : attività terrestre di gruppo svolta su bici da spin. Allenamento aerobico/anaerobico utilizzando velocità e andature differenti. La musica sarà un ausilio per scandire il ritmo da seguire.

\* Tutte le proposte fitness possono essere mono/bi/tri-settimanali.

## TARIFFE CORSI DI FITNESS 2019 / 2020



	MONOSETTIMANALE	MONOSETTIMANALE RESIDENTI	BISETTIMANALE	BISETTIMANALE RESIDENTI
ACQUAGYM	€ 37,00	€ 33,50	€ 60,00	€ 54,00
GYM TONIC	€ 25,00	€ 22,50	€ 40,00	€ 36,00
GYM + JUMP	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
ONDABIKE	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
ONDA-GYM	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
ACQUA WALKING	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
WALKING BIKE	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
ACQUA CIRCUIT	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
TRIAL JUMP	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
TEENAGER FITNESS	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
ACQUA CROSS	€ 40,00	€ 36,00	€ 66,00	€ 59,50
SPINNING	€ 25,00	€ 22,50	€ 44,00	€ 36,00
FITNESS MISTO	-	-	€ 64,00	€ 57,50

- Il costo mensile del corso si riferisce a 4 lezioni per il monosettimanale ed a 8 lezioni per il bisettimanale
- I **Pagamenti Mensili** saranno calcolati in base al numero di giorni utili, ovvero di **lezioni effettive**
- L'iscrizione annuale alla Lombardia Nuoto (valida 12 mesi) è di **€ 33,00**
- Per conservare il proprio posto, occorre rinnovare l'iscrizione entro il **26 di ogni mese**
- Il costo del **Fitness Trisettimanale** è sempre di **€ 84,00 (€ 75,50 per i Residenti)**
- Per l'iscrizione è obbligatorio il **Certificato Medico per attività sportiva non agonistica**
- Sconto del **4%** per un'iscrizione a 3 mesi di corso