

## ORARI CORSI DI FITNESS 2021 / 2022



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>ACQUAGYM</b> durata lezione: 45'	11:00 - 11:45 12:45 - 13:30 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	11:00 - 11:45 18:30 - 19:15 -	20:00 - 20:45 -	11:00 - 11:45 12:45 - 13:30 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	-	-
<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 -	10:45 - 11:30 -
<b>WALKING BIKE</b> durata lezione: 45'	09:15 - 10:00 11:45 - 12:30	- -	- -	09:15 - 10:00 11:45 - 12:30	- -	08:45 - 09:30 -	- -
<b>ACQUA CIRCUIT</b> durata lezione: 45'	20:45 - 21:30	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00	-	19:15 - 20:00	19:00 - 19:45	-
<b>TRIAL JUMP</b> durata lezione: 45'	10:00 - 10:45 20:00 - 20:45	11:45 - 12:30 -	- -	10:00 - 10:45 -	11:45 - 12:30 -	-	-
<b>ACQUA CROSS</b> durata lezione: 45'	-	20:00 - 20:45	13.30 - 14:15	20:45 - 21:30	20:00 - 20:45	-	-
<b>FIT RANDOM</b>	20:45 - 21:30 -	12:45 - 13:30 -	12:45 - 13:30 -	19:15 - 20:00 20:45 - 21:30	12:45 - 13:30 20:00 - 20:45	- -	- -
<b>SPINNING</b> durata lezione: 30'	-	20:10 - 20:40	-	-	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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **FIT RANDOM**: lezioni dinamiche proposte alternando tutte le attività del fitness acquatico (Acqua Gym, Ondabike, Walking Bike, Acqua Circuit, Trial Jump, Acqua Cross). Ogni lezione sarà una sorpresa!
- **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 2021 / 2022 (costo a lezione)



	MONOSETTIMANALE	MONOSETTIMANALE RESIDENTI	BISETTIMANALE	BISETTIMANALE RESIDENTI
ACQUAGYM	€ 10,00	€ 9,00	€ 8,50	€ 7,65
GYM TONIC	€ 7,00	€ 6,30	€ 6,00	€ 5,40
ONDABIKE	€ 11,00	€ 9,90	€ 9,00	€ 8,10
WALKING BIKE	€ 11,00	€ 9,90	€ 9,00	€ 8,10
ACQUA CIRCUIT	€ 11,00	€ 9,90	€ 9,00	€ 8,10
TRIAL JUMP	€ 11,00	€ 9,90	€ 9,00	€ 8,10
ACQUA CROSS	€ 11,00	€ 9,90	€ 9,00	€ 8,10
FIT RANOM	€ 11,00	€ 9,90	€ 9,00	€ 8,10
SPINNING	€ 7,00	€ 6,30	€ 6,00	€ 5,40
FITNESS MISTO	-	-	€ 8,75	€ 7,90
<b>FITNESS LAST MINUTE</b>	<b>€ 12,50 a lezione</b>			

- L'iscrizione al corso è su base mensile e i pagamenti vengono 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, dal 27 tutti hanno gli stessi diritti
- Le lezioni perse non potranno essere recuperate
- Per l'iscrizione è obbligatorio il **Certificato Medico per attività sportiva non agonistica**
- A partire dai 12 anni è obbligatorio esibire il Green Pass
- Il costo del **Fitness Trisettimanale** è sempre di € 90,00 (€ 81,00 per i Residenti)
- Sconto del 4% per un'iscrizione a 3 mesi di corso
- Per il badge è prevista una cauzione di € 5,00, restituibili alla riconsegna del badge in condizioni che ne permettano il riutilizzo