

## ORARI CORSI DI FITNESS 2022 / 2023



|   | LUNEDÌ   | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ                                       | GIOVEDÌ  | VENERDÌ                                  | SABATO                                   | DOMENICA                |
|---|--|---|---|--|--|--|-------------------------|
| <b>ACQUAGYM</b><br>durata lezione: 45'  | 11:00 - 11:45<br>12:45 - 13:30<br>18:30 - 19:15<br>19:15 - 20:00 | 11:00 - 11:45<br>18:30 - 19:15<br>-<br>-        | 20:00 - 20:45<br>-<br>-<br>-                    | 11:00 - 11:45<br>12:45 - 13:30<br>18:30 - 19:15<br>19:15 - 20:00 | 11:00 - 11:45<br>18:30 - 19:15<br>-<br>- | 09:30 - 10:15<br>11:45 - 12:30<br>-<br>- | -<br>-<br>-<br>-        |
| <b>GYM TONIC</b><br>durata lezione: 30'   | -  | 13:40 - 14:10                                   | -   | -  | 13:40 - 14:10                            | -  | -                       |
| <b>ONDABIKE</b><br>durata lezione: 45'  | 13:30 - 14:15<br>18:30 - 19:15<br>19:15 - 20:00                  | 09:15 - 10:00<br>18:30 - 19:15<br>20:00 - 20:45 | 18:30 - 19:15<br>19:15 - 20:00<br>20:00 - 20:45 | 13:30 - 14:15<br>18:30 - 19:15<br>20:00 - 20:45                  | 09:15 - 10:00<br>-<br>-                  | 10:15 - 11:00<br>-<br>-                  | 11:00 - 11:45<br>-<br>- |
| <b>WALKING BIKE</b><br>durata lezione: 45'  | 09:15 - 10:00<br>11:45 - 12:30                                   | -<br>-  | -<br>-  | 09:15 - 10:00<br>11:45 - 12:30                                   | -<br>-                                   | 8:45 - 09:30<br>-                        | -<br>-                  |
| <b>ACQUA CIRCUIT</b><br>durata lezione: 45'   | 20:45 - 21:30  | 19:15 - 20:00                                   | -   | -  | 19:15 - 20:00                            | -  | -                       |
| <b>TRIAL JUMP</b><br>durata lezione: 45'  | 10:00 - 10:45<br>20:00 - 20:45                                   | 11:45 - 12:30<br>-                              | -<br>-  | 10:00 - 10:45<br>-   | 11:45 - 12:30<br>-                       | -<br>-                                   | -<br>-                  |
| <b>ACQUA CROSS</b><br>durata lezione: 45'   | -  | 20:00 - 20:45                                   | 13:30 - 14:15                                   | 20:45 - 21:30  | 20:00 - 20:45                            | -  | -                       |
| <b>FIT RANDOM</b><br>durata lezione: 45'  | 20:45 - 21:30<br>-   | 12:45 - 13:30<br>-                              | 12:45 - 13:30<br>19:15 - 20:00                  | 19:15 - 20:00<br>20:45 - 21:30                                   | 12:45 - 13:30<br>18:30 - 19:15           | -<br>-                                   | -<br>-                  |
| <b>SWIM FIT</b> <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">Novità</span><br>durata lezione: 60' | 20:00 - 21:00  | -   | -   | -  | 20:00 - 21:00                            | -  | -                       |

- **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!

- **SWIM FIT**: attività acquatica che va ad unire le discipline nuoto e acquafitness con i grandi attrezzi. La prima parte è dedicata al nuoto e la seconda all'utilizzo della Bike e del Treadmill. 60' di lavoro a media/alta intensità dedicato a coloro che hanno una buona confidenza con l'acqua.

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

## TARIFFE CORSI DI FITNESS 2022 / 2023 (costo a lezione)



|                            | MONOSETTIMANALE | MONOSETTIMANALE<br>RESIDENTI | BISETTIMANALE | BISETTIMANALE<br>RESIDENTI |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|---------------|----------------------------|
| ACQUAGYM                   | € 12,00         | € 10,80                      | € 10,50       | € 9,45                     |
| GYM TONIC                  | € 9,00          | € 8,10                       | € 8,00        | € 7,20                     |
| ONDABIKE                   | € 13,00         | € 11,70                      | € 12,00       | € 10,80                    |
| WALKING BIKE               | € 13,00         | € 11,70                      | € 12,00       | € 10,80                    |
| ACQUA CIRCUIT              | € 13,00         | € 11,70                      | € 12,00       | € 10,80                    |
| TRIAL JUMP                 | € 13,00         | € 11,70                      | € 12,00       | € 10,80                    |
| ACQUA CROSS                | € 13,00         | € 11,70                      | € 12,00       | € 10,80                    |
| FIT RANDOM                 | € 13,00         | € 11,70                      | € 12,00       | € 10,80                    |
| SWIM FIT                   | € 14,50         | € 13,00                      | € 13,00       | € 11,70                    |
| FITNESS MISTO              | -               | -                            | € 11,00       | € 9,90                     |
| <b>FITNESS LAST MINUTE</b> | <b>€ 14,00</b>  |                              |               |                            |

- L'iscrizione al corso è su base mensile e i pagamenti vengono calcolati in base al **numero effettivo di giorni utili**
- L'iscrizione annuale alla Lombardia Nuoto (valida 12 mesi) è di **€ 35,00**
- 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**
- Il costo del **Fitness Trisettimanale** è di **10,50 a lezione (€ 9,50 per i residenti)**
- Per il badge è prevista una cauzione di € 5,00, restituibili alla riconsegna del badge in condizioni che ne permettano il riutilizzo
- Docce e phon sono a pagamento (costo a servizio € 0,30)

Aggiornato al 18/08/2022