

## ORARI CORSI DI FITNESS Giugno 2023



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>ACQUAGYM</b> durata lezione: 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 -	12:45 - 13:30 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	11:00 - 11:45 18:30 - 19:15	09:30 - 10:15 -	-
<b>GYM TONIC</b> durata lezione: 30'	-	13:40 - 14:10	-	-	13:40 - 14:10	-	-
<b>ONDABIKE</b> durata lezione: 45'	18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	18:30 - 19:15 20:00 - 20:45	18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	-	-	10:15 - 11:00	-
<b>ACQUA CIRCUIT</b> durata lezione: 45'	-	19:15 - 20:00	-	-	19:15 - 20:00	-	-
<b>FIT RANDOM</b> durata lezione: 45'	-	12:45 - 13:30	-	19:15 - 20:00	12:45 - 13:30 18:30 - 19:15	-	-

- **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.
- **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.
- **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!

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

## TARIFE CORSI DI FITNESS Giugno 2023 (costo a lezione)



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

- 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)