

ORARI CORSI DI FITNESS 2023 / 2024



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ACQUAGYM 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 - -	- - - -
GYM TONIC durata lezione: 30'	-	13:40 - 14:10	-	-	13:40 - 14:10	-	-
ONDABIKE durata lezione: 45'	13:30 - 14:15 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	08:45 - 09:30 20:00 - 20:45 -	18:30 - 19:15 19:15 - 20:00 -	13:30 - 14:15 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45	08:45 - 09:30 - -	10:15 - 11:00 - -	- - -
WALKING BIKE durata lezione: 45'	10:00 - 10:45 -	- -	- -	09:15 - 10:00 -	- -	8:45 - 09:30 -	- -
ACQUA CIRCUIT durata lezione: 45'	-	19:15 - 20:00	-	-	19:15 - 20:00	-	-
TRIAL JUMP durata lezione: 45'	20:00 - 20:45	11:45 - 12:30	-	10:00 - 10:45	11:45 - 12:30	-	-
ACQUA CROSS durata lezione: 45'	-	12:45 - 13:30	13:30 - 14:15	20:45 - 21:30	20:00 - 20:45	-	-
FIT RANDOM durata lezione: 45'	20:45 - 21:30 -	18:30 - 19:15 -	12:45 - 13:30 19:15 - 20:00	19:15 - 20:00 20:45 - 21:30	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.
- **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!

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

TARIFFE CORSI DI FITNESS 2023 / 2024 (costo a lezione)



	MONOSETTIMANALE	MONOSETTIMANALE RESIDENTI	BISETTIMANALE	BISETTIMANALE 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
FITNESS MISTO	-	-	€ 11,00	€ 9,90
FITNESS LAST MINUTE	€ 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)

Aggiornato al 14/09/2023