



## ORARI CORSI DI FITNESS 2024 / 2025



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<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 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'	11:00 - 11:45 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	- - -	18:30 - 19:15 19:15 - 20:00 -	11:00 - 11:45 18:30 - 19:15 20:00 - 20:45	- - -	10:15 - 11:00 - -
<b>ACQUA CIRCUIT</b> durata lezione: 45'	-	19:15 - 20:00	-	-	-	-
<b>TRIAL JUMP</b> durata lezione: 45'	20:00 - 20:45	11:45 - 12:30	-	10:00 - 10:45	-	-
<b>FIT RANDOM</b> durata lezione: 45'	20:45 - 21:30 -	18:30 - 19:15 -	12:45 - 13:30 -	19:15 - 20:00 20:45 - 21:30	12:45 - 13:30 18:30 - 19:15	- -
<b>CROSS TRAINING</b> durata lezione: 45'	-	20:00 - 20:45	13:30 - 14:15	-	19:15 - 20:00	-

Novità

### DESCRIZIONE ATTIVITÀ

- **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.
- **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.
- **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!
- **CROSS TRAINING**: attività di fitness in acqua ad alto impatto cardiovascolare che si sviluppa attraverso un lavoro funzionale ed a circuito; è consigliato il certificato medico per attività sportiva agonistica. In alcuni momenti della stagione sarà possibile partecipare alle competizioni amatoriali di questa disciplina

Novità

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



## TARIFFE CORSI DI FITNESS 2024 / 2025 (costo a lezione)



	MONOSETTIMANALE	MONOSETTIMANALE RESIDENTI	BISETTIMANALE	BISETTIMANALE RESIDENTI	TRISSETTIMANALE	TRISSETTIMANALE 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		
FIT RANDOM	€ 13,00	€ 11,70	€ 12,00	€ 10,80		
<b>Novità</b> CROSS TRAINING	€ 13,00	€ 11,70	€ 12,00	€ 10,80		
FITNESS MISTO	-	-	€ 11,00	€ 9,90	€ 10,50	€ 9,50
<b>FITNESS LAST MINUTE</b>				€ 140,00		
<small>(pacchetto 10 ingressi da utilizzare entro 3 mesi - lezioni da prenotare)</small>						

- 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**
- Per l'iscrizione al **Corso Cross Training** è consigliabile il **Certificato Medico per attività sportiva agonistica**
- 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)