

## ORARI CORSI DI FITNESS 2025/2026



|                                            | LUNEDÌ                                                   | MARTEDÌ                    | MERCOLEDÌ                                                | GIOVEDÌ                                   | VENERDÌ                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|
| <b>ACQUAGYM</b><br>durata lezione: 45'     | 09:45-10:30<br>10:30-11:15<br>11:15-12:00<br>18:00-18:45 | 18:30-19:15                | 09:00-09:45<br>09:45-10:30<br>18:30-19:15<br>19:15-20:00 |                                           | 09:45-10:30                |
| <b>HIDROBIKE</b><br>durata lezione: 45'    |                                                          | 19:15-20:00<br>20:00-20:45 |                                                          |                                           | 18:30-19:15<br>19:15-20:00 |
| <b>GYMBIKE</b><br>durata lezione: 45'      |                                                          |                            | 20:00-20:45                                              |                                           | 20:00-20:45                |
| <b>ACQUATABATA</b><br>durata lezione: 45'  | 18:45-19:30<br>20:15-21:00                               | 10:30-11:15                |                                                          | 18:00-18:45<br>19:30-20:15<br>21:00-21:45 |                            |
| <b>ACQUACIRCUIT</b><br>durata lezione: 45' | 19:30-20:15<br>21:00-21:45                               | 11:15-12:00                |                                                          | 18:45-19:30                               |                            |
| <b>CIRCUIT BIKE</b><br>durata lezione: 45' |                                                          |                            |                                                          | 20:15-21:00                               |                            |
| <b>ACQUASTRONG</b><br>durata lezione: 30'  |                                                          |                            | 13:00 - 13:30                                            |                                           |                            |
| <b>FIT RANDOM</b><br>durata lezione: 45'   | 13:00-13:45                                              |                            |                                                          |                                           |                            |

- **ACQUAGYM:** 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.
- **HIDROBIKE:** 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.
- **GYMBIKE:** nella stessa lezione si alterneranno esercizi di Acquagym ad esercizi sulla "bicicletta"
- **ACQUATABATA:** lavoro ad alto impatto con finalità funzionali. L'attività stimola forza, resistenza e va a potenziare tutti i distretti muscolari.
- **ACQUACIRCUIT:** 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 a fasi di recupero.
- **CIRCUITBIKE:** attività che si basa sull'Acquacircuit ma ad ogni lezione sarà garantito l'utilizzo della "bicicletta"
- **ACQUASTRONG:** 30' di attività ad alta intensità, completa di esercizi di tonificazione per gli arti superiori, inferiori e l'addome
- **FIT RANDOM:** lezioni dinamiche proposte alternando tutte le attività del fitness acquatico (Acqua Gym, Gymbike, Hidrobike, Acqua Circuit, AcquaJump). Ogni lezione sarà una sorpresa!

aggiornato al 16/4/2025

## TARIFFE CORSI DI FITNESS 2025/2026 (costo a lezione)



|                                                                           | MONOSETTIMANALE | BISETTIMANALE | TRISSETTIMANALE |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|
| ISCRIZIONE ANNUALE                                                        | € 35,00         |               |                 |
| ACQUAGYM                                                                  | € 10,50         | € 9,50        | € 9,00          |
| FITNESS GRANDI<br>ATTREZZI                                                | € 12,00         | € 11,00       | € 10,00         |
| (Acquatabata, Hidrobike, Gymbike, Acquacircuit, Circuit Bike, Fit Random) |                 |               |                 |
| ACQUASTRONG                                                               | € 9,00          |               |                 |

TICKET TRAINING 10 INGRESSI € 150,00 (durata 3 mesi)

- 1) Permette di frequentare tutti i corsi di Fitness in Acqua che al momento risultano attivi e dove ci sia disponibilità
- 2) Tutti i corsi sono su prenotazione, la segreteria si riserva della possibilità di annullare la prenotazione in caso di riempimento dei posti disponibili
- 3) Per informazioni rivolgersi in Segreteria
- 4) La tessera ha validità di 90 giorni, trascorsi i quali i ticket non goduti non verranno in alcun modo rimborsati o recuperati

- L'iscrizione al corso può essere su base mensile e i pagamenti vengono calcolati in base al numero effettivo di giorni utili
- Per il badge è prevista una cauzione di € 5,00 , restituibili alla consegna del badge in condizioni che ne consentano il riutilizzo
- Gli orari potranno subire variazioni
- Le lezioni perse non saranno recuperabili né rimborsabili per nessun motivo
- Per conservare il proprio posto occorre rinnovare l'iscrizione entro il **26 di ogni mese**, dal giorno 27 tutti avranno gli stessi diritti
- Per l'iscrizione è obbligatorio il **Certificato Medico per attività sportiva non agonistica**

CREDITI PHON – DOCCIA € 0,30