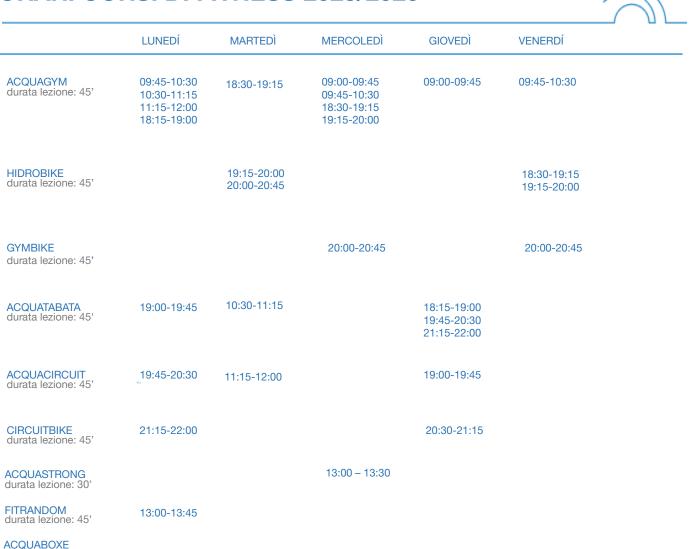


Piscina Comunale di Cassina de' Pecchi

Via Radioamatori 1 - 20051 - Cassina de' Pecchi tel: 0249452805 / mail: cassinadepecchi@lombardianuoto.it

ORARI CORSI DI FITNESS 2025/2026



- 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 "biciclettata" 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"

20:30-21:15

- 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
- FITRANDOM: lezioni dinamiche proposte alternando tutte le attività del fitness acquatico (Acquagym, Gymbike, Hidrobike, Acquacircuit, Acquajump). Ogni lezione sarà una sorpresa!
- ACQUABOXE: attività dinamica e divertente che si ispira alla box e al kickboxing lavorando sulla tonificazione degli arti superiori e inferiori e sul rafforzamento dell'addome

aggiornato al 31/10/2025



durata lezione: 45'



Piscina Comunale di Cassina de' Pecchi

Via Radioamatori 1 - 20051 - Cassina de' Pecchi tel: 0249452805 / mail: cassinadepecchi@lombardianuoto.it

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



	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	TRISETTIMANALE
CRIZIONE ANNUALE € 35,00			
CQUAGYM	€ 10,50	€ 9,50	€ 9,00
TNESS GRANDI TREZZI	€ 12,00	€ 11,00	€ 10,00
cquatabata, Hidrobike, Gymbike, Acq	uacircuit, Circuit Bike, Fit Rand	lom, Acquabox))	
CQUASTRONG	€ 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
- 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 è su base mensile e i pagamenti vengono calcolati in base al numero effettivo di giorni utili
- Gli orari potranno subire variazioni nel corso della stagione
- 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
BADGE	€ 5,00

