

Corsi Acquafitness Stagione 2026 - 2027

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ACQUA GYM 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 -

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.

COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | RESIDENTI € 10,80 BISETTIMANALE € 10,50 | RESIDENTI € 9,45

GYM TONIC durata lezione: 30'	-	13:40 - 14:10	-	-	13:40 - 14:10	-
---	---	---------------	---	---	---------------	---

30' di attività strutturata alternando lezioni di Onda Bike, Acqua Walking e Acqua Gym con cintura galleggiante.

COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 9,00 | RESIDENTI € 8,10 BISETTIMANALE € 8,00 | RESIDENTI € 7,20

ONDABIKE 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 - -
--	---	-------------	-------------------------------------	---	-------------	-------------------------

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.

COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 13,00 | RESIDENTI € 11,70 BISETTIMANALE € 12,00 | RESIDENTI € 10,80

ACQUA CIRCUIT durata lezione: 45'	-	19:15 - 20:00	-	-	-	-
---	---	---------------	---	---	---	---

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.

COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 13,00 | RESIDENTI € 11,70 BISETTIMANALE € 12,00 | RESIDENTI € 10,80

TRIAL JUMP durata lezione: 45'	20:00 - 20:45	11:45 - 12:30	-	10:00 - 10:45	-	-
--	---------------	---------------	---	---------------	---	---

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.

COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 13,00 | RESIDENTI € 11,70 BISETTIMANALE € 12,00 | RESIDENTI € 10,80

FIT RANDOM durata lezione: 45'	-	18:30 - 19:15	-	19:15 - 20:00	18:30 - 19:15	11:00 - 11:45
--	---	---------------	---	---------------	---------------	---------------

Lezioni dinamiche proposte alternando tutte le attività del fitness acquatico (Acqua Gym, Ondabike, Walking Bike, Acqua Circuit, Trial Jump)

COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 13,00 | RESIDENTI € 11,70 BISETTIMANALE € 12,00 | RESIDENTI € 10,80

FITNESS MISTO

COSTO A LEZIONE: BISETTIMANALE € 11,00 | RESIDENTI € 9,90 TRISETTIMANALE € 10,50 | RESIDENTI € 9,50

Obbligatorio certificato medico per attività sportiva non agonistica

-
- **ISCRIZIONE ANNUALE (validità 12 mesi) € 35,00**
 - **BADGE € 5,00**
 - **FITNESS LAST MINUTE € 140,00**
(pacchetto 10 ingressi da utilizzare entro 3 mesi - lezioni da prenotare)
-

CONDIZIONI GENERALI

- L'iscrizione al corso è su base mensile e i pagamenti vengono calcolati in base al numero effettivo di giorni utili
 - 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 sono rimborsabili; potranno essere trasformate in ingressi per il nuoto libero, fruibili solo negli orari dedicati al nuoto libero. La richiesta dovrà essere formalizzata presso la Segreteria entro 7 giorni dalla lezione persa ed i recuperi dovranno essere effettuati entro 3 mesi dalla data della lezione persa.
 - Ad ogni lezione verrà omaggiato un gettone utilizzabile per doccia o phon
 - Docce e phon sono a pagamento (costo a servizio € 0,30)
-

VISITA IL SITO



CALENDARIO CORSI



IL NOSTRO PERCORSO



SEGUICI

