

ORARI CORSI DI FITNESS 2026/2027



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
ACQUAGYM durata lezione: 45'	09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 18:15-19:00	18:30-19:15	09:00-09:45 09:45-10:30 18:30-19:15 19:15-20:00	09:45-10:30 17:30-18:15	09:45-10:30
HIDROBIKE durata lezione: 45'		19:15-20:00 20:00-20:45			18:30-19:15 19:15-20:00
GYMBIKE durata lezione: 45'			20:00-20:45		20:00-20:45
ACQUATABATA durata lezione: 45'	19:00-19:45	10:30-11:15		18:15-19:00 19:45-20:30 21:15-22:00	
ACQUACIRCUIT durata lezione: 45'	19:45-20:30	11:15-12:00		19:00-19:45	
CIRCUIT BIKE durata lezione: 45'	21:15-22:00			20:30-21:15	
ACQUASTRONG durata lezione: 45'			13:00 – 13:45		
FITRANDOM durata lezione: 45'	13:00-13:45				
ACQUABOXE durata lezione: 45'	20:30-21:15				

- **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:** 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 boxe e al kickboxing lavorando sulla tonificazione degli arti superiori e inferiori e sul rafforzamento dell'addome

TARIFFE CORSI DI FITNESS 2026/2027 (costo a lezione)



	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	TRISSETTIMANALE
ISCRIZIONE ANNUALE	€ 35,00		
BADGE	€ 5,00		
ACQUAGYM	€ 10,50	€ 9,50	€ 9,00
FITNESS GRANDI ATTREZZI	€ 12,00	€ 11,00	€ 10,00

(Acquatabata, Hidrobike, Gymbike, Acquacircuit, Circuit Bike, Fit Random, Acquaboxe, Acquastrong)

CREDITI PHON – DOCCIA	€ 0,30
-----------------------	--------

- L'iscrizione al corso è su base mensile e i pagamenti vengono calcolati in base al numero effettivo di giorni utili
- Le lezioni perse possono essere recuperate con ingressi al nuoto libero usufruibili entro 3 mesi. Le richieste dovranno essere formalizzate tramite email entro 7 giorni dalla data di assenza.
- Per conservare il proprio posto occorre rinnovare l'iscrizione entro il **26 di ogni mese**, dal giorno 27 tutti avranno gli stessi diritti
- Obbligatorio il **Certificato medico per attività sportiva non agonistica** in corso di validità
- Le attività potranno subire cambiamenti di giorni/orari nel corso della stagione