LombardiaNuoto
CASSINA DE' PECCHI

Piscina Comunale Cassina de' Pecchi
CASSINA DE' PECCHI • Via Radioamatori, 1
Tel. 02 49452805 • Email cassinadepecchi@lombardianuoto.it

Corsi Acquafitness
Stagione 2026 - 2027

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
ACQUAGYM **durata lezione: 45'** *attività in acqua alta con/senza l'ausilio della cintura galleggiante	09:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00 18:15 - 19:00 - -	18:30 - 19:15 20:45 - 21:30 - - - -	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 11:15 - 12:00 17:45 - 18:30* 18:30 - 19:15 19:15 - 20:00	09:45 - 10:30 17:30 - 18:15 - - - -	09:45 - 10:30 11:30 - 12:15 13:00 - 13:45* - - -
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. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 10,50 | BISETTIMANALE € 9,50 | TRISETTIMANALE € 9,00**					
HIDROBIKE **durata lezione: 45'**	- -	19:15 - 20:00 20:00 - 20:45	- -	- -	18:30 - 19:15 19:15 - 20:00
"Biciclettata" di gruppo a diverse andature che stimola la capacità aerobica, anaerobica e la resistenza muscolare. Tonificazione di tutto il corpo. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					
GYMBIKE **durata lezione: 45'**	-	-	20:00 - 20:45	-	20:00 - 20:45
Nella stessa lezione si alternano esercizi a corpo libero a esercizi sulla bicicletta. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					
ACQUACIRCUIT **durata lezione: 45'**	19:45 - 20:30	11:15 - 12:00	-	19:00 - 19:45	-
Lavoro dinamico a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi. Lezione a circuito dove si alternano fasi di lavoro attivo su ogni singola stazione a fasi di recupero. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					
ACQUATABATA **durata lezione: 45'**	19:00 - 19:45 - -	10:30 - 11:15 - -	- - -	18:15 - 19:00 19:45 - 20:30 21:15 - 22:00	- - -
Lavoro ad alto impatto con finaltà funzionali. L'attività stimola forza, resistenza e va a potenziare tutti i distretti muscolari. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					
CIRCUITBIKE **durata lezione: 45'**	21:15 - 22:00	-	-	20:30 - 21:15	-
Attività che si basa sull'Acquacircuit ma ad ogni lezione saranno garantite più stazioni con la bicicletta. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					
FITRANDOM **durata lezione: 45'**	13:00 - 13:45	-	-	-	-
Lezioni dinamiche proposte alternando tutte le attività del fitness acquatico. Ogni lezione è una sorpresa! **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					
ACQUASTRONG **durata lezione: 45'**	-	-	13:00 - 13:45	-	-
Attività ad alta intensità, completa di esercizi di tonificazione per gli arti superiori, inferiori e l'addome. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					
ACQUABOXE **durata lezione: 45'**	20:30 - 21:15	-	-	-	-
Attività dinamica e divertente che si ispira alla boxe e al kickboxing lavorando sulla tonificazione degli arti superiori e inferiori rafforzando l'addome. **COSTO A LEZIONE: MONOSETTIMANALE € 12,00 | BISETTIMANALE € 11,00 | TRISETTIMANALE € 10,00**					

LombardiaNuoto CASSINA DE' PECCHI

Piscina Comunale Cassina de' Pecchi
CASSINA DE' PECCHI • Via Radioamatori, 1
Tel. 02 49452805 • Email cassinadepecchi@lombardianuoto.it

- **ISCRIZIONE ANNUALE (validità 12 mesi) € 35,00**
- **BADGE € 5,00**
- **DOCCE E PHON SONO A PAGAMENTO (costo a servizio € 0,30)**

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 **entro il 26 di ogni mese**, dal 27 tutti hanno gli stessi diritti
- Le lezioni perse non sono rimborsabili; potranno essere trasformate in ingressi al nuoto libero, fruibili solo negli orari dedicati al nuoto libero. La richiesta deve essere formalizzata tramite email a cassinadepecchi@lombardianuoto.it entro 7 giorni dalla data di assenza. L'ingresso al nuoto libero è usufruibile entro 3 mesi.
- Le attività potranno subire variazioni di giorni/orari nel corso della stagione
- Obbligatorio il **Certificato medico per attività sportiva non agonistica** in corso di validità

aggiornato al 26/10/2026

VISITA IL SITO | CALENDARIO CORSI | IL NOSTRO PERCORSO | SEGUICI