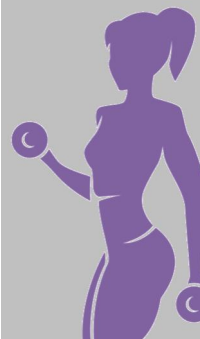


## DESCRIZIONE CORSI

PLANNING CORSI 2017					
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.15-10.00 STRETCHING	9.15-10.00 PILATES	9.30-10.15 E-BALL	9.15-10.00 STRETCHING	9.15-10.00 PILATES INTERMEDIO	9.30-10.15 PILATES
10.00-10.45 DANCE GAG	10.00-10.45 PILATES TRAINING	10.15-11.00 SUPER JUMP	10.00-10.45 FUNCTIONAL TRAINING	10.00-10.45 PILATES	10.15-11.00 TOTAL BODY
		11.00-11.45 STRETCHING			
12.45-13.30 TRX TRAINING	12.45-13.30 PILATES	12.45-13.30 GAG	12.45-13.35 BOXE UP	12.45-13.30 FUNCTIONAL TRAINING	
15.15-16.00 PILATES	15.30-16.15 THAI CHI	15.00-15.45 PILATES		15.00-15.45 YOGA	
16.30-17.20 GINNASTICA ARTISTICA	16.30-17.20 KARATE JUNIOR (5-7 anni)		16.30-17.20 JUDO JUNIOR (5-7 anni)	16.30-17.15 GIOCO DANZA	
17.20-18.10 HIP HOP	17.20-18.10 KARATE (dagli 8 anni)		17.20-18.10 JUDO (dagli 8 anni)	17.15-18.15 DANZA MODERNA	
18.15-19.00 PILATES	18.15-19.00 SUPER TRAINING	18.15-19.00 PILATES	18.15-19.00 ZUMBA	18.15-19.00 STEP	
19.00-19.45 PILATES	19.00-19.45 BOXE UP	19.00-20.00 TRX TRAINING	19.00-19.45 BOXE UP	19.00-19.45 YOGA EXPERIENCE	
19.45-20.30 SUPER JUMP		20.10-21.00 PILATES AVANZATO	19.50-20.40 GROUP CYCLING		
20.35-21.20 CIRCUITO STRIDING	CORSI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE		CORSI BAMBINI & RAGAZZI		

Il planning potrebbe subire delle variazioni in base alla riduzione dell'orario di apertura del centro.

Wet Life propone inoltre un servizio di **Personal Training**: Programmi personalizzati seguiti da trainer qualificati. Per informazioni: 3319324132 (dott.ssa Deborah Imbrici - responsabile Fitness)



**BOXE UP** I principi della kickboxing racchiusi in una lezione cardio ad alto impatto.

**DANCE GAG** Aerobica e tonificazione unite in un'unica lezione.

**E-BALL** Allenamento intenso e divertente con l'uso della fitball.

**FUNCTIONAL TRAINING** Allenamento globale a circuito ad alta intensità, sempre diverso, ideale per chi deve perdere peso.

**GAG** Esercizi per tonificare e modellare gambe, addominali e glutei.

**GROUP CYCLING** Il nuovo programma di Indoor Cycling capace di coniugare allenamento, divertimento e sicurezza.

**PILATES (base, intermedio, avanzato, training)** Migliora la postura, la fluidità dei movimenti e il tono muscolare.

**STEP** La lezione ideale per chi ama le coreografie e l'allenamento cardiovascolare con l'utilizzo dello step.

**STRETCHING** Allungamento muscolare; ideale per chi soffre di lombalgia/cervicalgia, per il recupero della mobilità, per prevenire gli infortuni o semplicemente rilassarsi.

**CIRCUITO STRIDING** Allenamento cardiovascolare e tonificante con l'utilizzo del tapis roulant meccanico.

**SUPER JUMP** Allenamento aerobico e divertente con l'uso di un trampolino elastico.

**SUPER TRAINING** Allenamento funzionale a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi. Ideale per chi vuole definire il corpo e aumentare la forza.

**THAI CHI** Antica disciplina cinese che riequilibra ed incrementa l'energia vitale attraverso movimenti fluidi e continui in armonia con il respiro.

**TOTAL BODY** Allena tutti i principali gruppi muscolari migliorando la resistenza, la coordinazione e la forza.

**TRX TRAINING** Allenamento globale con l'utilizzo di speciali cavi.

**YOGA & YOGA EXPERIENCE** Allungamento muscolare attraverso alcune *asana* del metodo Yoga, per trovare armonia tra mente e corpo, sviluppare forza, stabilità, equilibrio, coordinazione e flessibilità.

**ZUMBA** Semplici e divertenti coreografie a ritmo di musica latina ad alto impatto cardiovascolare.

**DANZA MODERNA (dagli 8 anni)** Per imparare a scoprire i movimenti base e le prime coreografie di gruppo.

**GINNASTICA ARTISTICA (5-7 anni)** Per acquisire le capacità motorie di base e gli elementi base del corpo libero.

**GIOCO DANZA (5-7 anni)** Per trasmettere ai più piccoli i principi base della danza e stimolare il senso ritmico.

**HIP HOP (dagli 8 anni)** Divertiti e impara le tecniche e le sequenze coreografiche a ritmo della musica Hip Hop.

**JUDO (JUNIOR 5-7 anni)** Divertimento e rispetto dell'avversario sono i principi della disciplina, di cui imparerai le tecniche base seguito da un istruttore qualificato.

**KARATE (JUNIOR 5-7 anni)** Seguito da un istruttore certificato apprendi i movimenti base della disciplina (calci e pugni) divertendoti e imparando il rispetto per l'avversario.

## ABBONAMENTI

**CARNET 10 INGRESSI/PRENOTAZIONI €**  
(validità 4 mesi)

**CARNET 25 INGRESSI/PRENOTAZIONI €**  
(validità 6 mesi)

Per altre modalità di abbonamento chiedi in reception.

Con i carnet puoi partecipare a tutti i corsi a prenotazione obbligatoria e ai corsi liberi.

La prenotazione può essere effettuata solo il giorno stesso della lezione e va disdetta entro e non oltre 3 ore prima della lezione stessa.

**PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE PRIMA DELL'INIZIO IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO**

Ti aspettiamo per una lezione di prova gratuita!

## TARIFE CORSI BAMBINI e RAGAZZI

12 lezioni €

SCONTO RESIDENTI 10%

**PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE PRIMA DELL'INIZIO IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO (ludico-motorio sotto i 6 anni)**

- ⇒ Alcuni corsi avranno durata inferiore o superiore alle lezioni previste (12) a causa delle festività e dell'organizzazione del calendario. Il costo è calcolato secondo il numero delle lezioni effettive.
- ⇒ Ritiro dal corso: consulta il regolamento interno.

**☒ CON L'ISCRIZIONE SI ACCETTA IL REGOLAMENTO INTERNO; RICHIEDILO IN RECEPTION**

## CALENDARIO CORSI BAMBINI e RAGAZZI

<b>1° CICLO</b>	LUNEDI (11 lezioni)	19/09/16	05/12/16
	MARTEDI (11 lezioni)	20/09/16	06/12/16
	GIOVEDI (11 lezioni)	22/09/16	01/12/16
	VENERDI (11 lezioni)	23/09/16	02/12/16
<b>2° CICLO</b>	LUNEDI	12/12/16	13/03/17
	MARTEDI	13/12/16	14/03/17
	GIOVEDI	15/12/16	16/03/17
	VENERDI (11 lezioni)	09/12/16	10/03/17
<b>3° CICLO</b>	LUNEDI (10 lezioni)	20/03/17	05/06/17
	MARTEDI (10 lezioni)	21/03/17	06/06/17
	GIOVEDI	23/03/17	08/06/17
	VENERDI (11 lezioni)	17/03/17	09/06/17

### FESTIVITA' (lezioni corsi bimbi & ragazzi sospese)

**Festa dei Santi**  
Da lunedì 31 ottobre  
a martedì 1 novembre

**Immacolata Concezione**  
Giovedì 8 dicembre

**Vacanze di Natale**  
Da venerdì 23 dicembre  
a sabato 7 gennaio

**Vacanze di Pasqua**  
Da venerdì 14 aprile  
a martedì 18 aprile

**Festa della Liberazione**  
Martedì 25 aprile

**Festa dei Lavoratori**  
Lunedì 1 maggio

**Festa della Repubblica**  
Venerdì 2 giugno

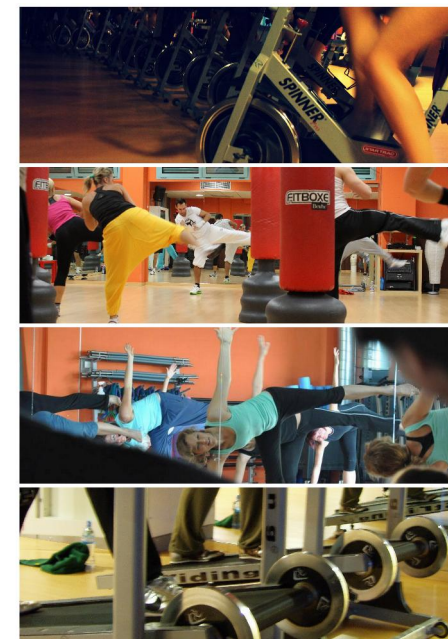
## NOVITA' LA PALESTRA IN ACQUA



### INFO IN RECEPTION



Tel. +39 031563548 – Villa Guardia – Via Tevere  
www.wetlifelivilla-guardia.it  
f WET LIFE Villa Guardia



- BOXE UP
- DANCE GAG
- E-BALL
- FUNCTIONAL TRAINING
- GAG
- GROUP CYCLING
- PILATES
- STEP
- STRETCHING
- CIRCUITO STRIDING
- SUPER JUMP
- SUPER TRAINING
- THAI CHI
- TOTAL BODY
- TRX TRAINING
- YOGA / YOGA EXPERIENCE
- ZUMBA
  
- DANZA MODERNA
- GINNASTICA ARTISTICA
- GIOCO DANZA
- HIP HOP
- JUDO
- KARATE



SALA CORSI FITNESS - 2017

