

PLANNING AQUAFITNESS 2017-2018

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8.45-9.30 AQUAGYM	9.15-10.00 SOFT GYM	9.00-9.45 GINNASTICA DOLCE in acqua calda	9.15-10.00 AQUAGYM SURPRISE	9.00-9.45 GINNASTICA DOLCE in acqua calda	
9.45-10.30 HYDROBIKE	10.00-10.45 AQUAGYM SURPRISE			10.00-10.45 AQUAGYM	11.35-12.20 HYDROBIKE
	11.00-11.45 GESTANTI		11.00-11.45 GESTANTI		
12.45-13.30 AQUA CIRCUIT		12.45-13.30 AQUAGYM SURPRISE			
	14.55-15.40 AQUAGYM	14.45-15.30 GINNASTICA DOLCE in acqua calda		18.05-18.50 WALKING	
	18.00-18.45 BIKE & GYM	18.05-18.50 AQUAGYM SURPRISE			
18.45-19.30 AQUAGYM SURPRISE	18.45-19.30 GESTANTI		18.50-19.35 AQUA FIT BOXE	18.45-19.30 GESTANTI	
19.30-20.15 AQUA FIT BOXE	19.00-19.45 AQUAGYM	19.20-20.05 HYDROBIKE	19.45-20.30 AQUA CIRCUIT	19.00-19.45 AQUAGYM SURPRISE	
20.30-21.15 AQUAGYM	19.45-20.30 AQUAGYM SURPRISE	20.15-21.00 AQUAGYM	20.40-21.25 AQUAGYM SURPRISE		

Planning suscettibile di variazioni a discrezione della Direzione.

PLANNING CORSI VALIDO DA SABATO 9 SETTEMBRE 2017 A SABATO 9 GIUGNO 2018

LEZIONI SOSPESSE PER FESTIVITA':

Isola che c'è: sabato 16 e domenica 17 settembre 2017

Pasqua: da giovedì 29 marzo a martedì 3 aprile 2018

Festa dei Santi: mercoledì 1 novembre 2017

Festa della Liberazione: mercoledì 25 aprile 2018

Immacolata Concezione: da venerdì 8 a domenica 10 dicembre 2017

Festa dei Lavoratori: da domenica 29 aprile a martedì 1 maggio 2018

Natale: da sabato 23 dicembre 2017 a domenica 7 gennaio 2018

Festa della Repubblica: sabato 2 giugno 2018

DESCRIZIONE CORSI

AQUAGYM: Ginnastica in acqua mirata alla tonificazione muscolare, al miglioramento del sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Gli esercizi vengono eseguiti in parziale assenza di gravità, sono quindi adatti anche a chi desidera lavorare senza grossi carichi articolari o lombari. Non è necessario saper nuotare.

AQUAGYM SURPRISE: Attività varie di aquafitness con e senza attrezzi; un corso dedicato a chi vuole mantenersi in forma variando ogni volta l'allenamento.

AQUA CIRCUIT: Lezione a circuito studiata per sorprendere con le diverse e imprevedibili attività proposte. Un'attività a 360° per lavorare in modo completo con arti inferiori e superiori. È una lezione intensa che ha come obiettivo il raggiungimento della frequenza cardiaca allenante.

AQUA FIT BOXE: Attività aerobica che simula i tipici movimenti delle arti marziali per un allenamento muscolare totale. Sviluppa coordinazione, equilibrio, forza e resistenza; scarica le tensioni divertendoti!

BIKE & GYM: Un po' si pedala e un po' si tonifica con l'aquagym, un abbinamento per chi vuole ottimi risultati ed un lavoro completo per tutto il corpo.

GINNASTICA DOLCE in acqua calda: Attività eseguita in acqua calda a 33° con gesti lenti, gradualmente e a basso impatto; è un lavoro leggero e studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, meno giovani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico. La ginnastica dolce consiste in esercizi semplici eseguiti in modo da non richiedere ai muscoli e alle articolazioni eccessivi sforzi.

HYDROBIKE: Si pedala in acqua! Disciplina cardiovascolare che tramite l'utilizzo di una bike speciale permette, attraverso un naturale drenaggio, di tonificare e massaggiare gli arti inferiori.

SOFT GYM: Ginnastica dolce adatta a tutti coloro che vogliono muoversi in acqua senza carichi di lavoro troppo elevati. Obiettivi: miglioramento circolazione sanguigna, deambulazione, postura, mobilità articolare, rilassamento, sollievo da dolori e da spasmi articolari.

WALKING: Una lezione intera sui tappeti per ottenere strepitosi risultati sul rimodellamento degli arti inferiori e superiori, senza tralasciare la muscolatura addominale.

GESTANTI: Corso dedicato alle donne incinte dal 3° al 9° mese

Il corso gestanti in acqua aiuta a prevenire molti dei disturbi legati alla maternità, limitando i problemi circolatori e la sensazione di pesantezza agli arti inferiori.

Questa attività ha diversi obiettivi:

- ⇒ potenziare i muscoli deputati a reggere il peso dell'addome
- ⇒ tonificare i muscoli che interesseranno il parto
- ⇒ migliorare l'elasticità muscolare
- ⇒ incrementare l'efficienza del sistema cardiocircolatorio.



In acqua il peso del corpo è ridotto (assenza di gravità) e le esercitazioni proposte, in scarico completo, non vanno a sollecitare l'apparato muscolo-scheletrico in modo traumatico.

L'acqua massaggia naturalmente il corpo immerso, evidenziando cospicui benefici anche sul piano psicologico.

FORMULA CORSI

TUTTI I CORSI DI AQUAFITNESS & GESTANTI A PRENOTAZIONE

CON LA FORMULA "COSTRUISCI IL TUO CORSO"

Acquista un pacchetto di lezioni e prenotale quando ti fa più comodo: puoi decidere di frequentare una o più volte alla settimana per intensificare e/o variare l'allenamento, per conciliare l'attività con i tuoi impegni o la data del parto.

La soluzione ideale per i lavoratori turnisti:

La **disdetta/prenotazione** delle lezioni va effettuata entro e non oltre:

⇒ le ore 18.00 del giorno precedente *PER LE LEZIONI DEL MATTINO/PAUSA PRANZO*

⇒ le ore 12.00 dello stesso giorno *PER LE LEZIONI DEL POMERIGGIO/SERA*

Le lezioni perse per assenza o disdette oltre l'orario previsto potranno essere recuperate tramite un buono d'ingresso "nuoto libero" valido 4 mesi dalla data dell'inserimento dell'omaggio. Chiedi orari e modalità di recupero in reception.

TARIFFE CORSI

AQUAFITNESS:

- 30 lezioni € • 20 lezioni € • 10 lezioni €
- 5 lezioni € • 1 lezione €

GESTANTI:

- 10 lezioni € • 5 lezioni € • 1 lezione €

Validità pacchetti a prenotazione: dal 09.09.2017 al 03.08.2018
(esclusi i periodi di festività - nel periodo estivo planning ridotto)

SCONTO RESIDENTI 10%

- ⇒ PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE PRIMA DELL'INIZIO IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO
- ⇒ Per frequentare il CORSO GESTANTI è sufficiente un'attestazione di buona salute del ginecologo.
- ⇒ Ritiro dal corso: consulta il regolamento interno.

- ☒ **DOCCE E PHON A PAGAMENTO (MONETE DA 0,20€ O TESSERINA 8 ACCENSIONI)**
- ☒ **CON L'ISCRIZIONE SI ACCETTA IL REGOLAMENTO INTERNO; RICHIEDILO IN RECEPTION**

NOVITA' DA SETTEMBRE

LA PALESTRA IN ACQUA



PALESTRA IN ACQUA

Utilizzare l'acqua per allenarsi in autonomia come si fa in una sala pesi: in orari definiti, vasca attrezzata con schede di allenamento a disposizione.

AQUA TRAINING

30 minuti di "nuoto assistito": in orari definiti, un istruttore a disposizione a bordo vasca per chi vuole consigli su come migliorare il proprio stile (dai 14 anni in su).

SCOPRI LA NOVITA' IN SALA FITNESS:

OPEN GYM

60 minuti di "palestra libera" il giovedì 10.00-11.00



- Aquagym
- Aquagym Surprise
- Aqua Circuit
- Aqua Fit Boxe
- Bike & Gym
- Ginnastica dolce in acqua calda
- Hydrobike
- Soft Gym
- Walking
- Gestanti

