

# ACQUA fitness

BODY MOTION WATER EMOTIONS

S T A G I O N E  
2023\_2024

## CALENDARIO SETTIMANALE 2023\_2024

(il presente calendario ha validità dal 04.09.2023 al 31.07.2024, e nel corso dell'anno potrebbe subire delle variazioni)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>MATTINO</b>						
06.45_07.30	<b>ENERGYM</b>		<b>FLAP E...</b>	<b>ENERGYM</b>		
07.30_08.15	<b>ENERGYM</b>		<b>FULL TOTAL CIRCUIT</b>	<b>ENERGYM</b>		
08.15_09.00	<b>ANTALGYM</b>		<b>ANTALGYM</b>	<b>ANTALGYM</b>		
09.00_09.45	<b>ENERGYM</b>	Fitness Acquatico	<b>HYDROMIX</b>	<b>ENERGYM</b>	Fitness Acquatico	<b>HYDROMIX</b>
09.50_10.35	<b>FULL TOTAL CIRCUIT</b>	10.00_10.45	<b>HYDROTOUR</b>	<b>FULL TOTAL CIRCUIT</b>	10.00_10.45	
10.45_11.30	<b>HYDROTOUR</b>	Fitness Acquatico	<b>AMICI del NUOTO</b>		Fitness Acquatico	
<b>PAUSA PRANZO</b>						
12.30_13.15	<b>PERFORMANCE GYM</b>			<b>PERFORMANCE GYM</b>		
13.15_14.00	<b>ENERGYM</b>			<b>ENERGYM</b>		13.00_13.45
13.30_14.15		<b>HYDROMIX</b>			<b>HYDROMIX</b>	<b>HYDROMIX</b>
<b>SERA</b>						
19.00_19.45	<b>ENERGYM</b>	<b>HYDROMIX</b>	<b>HYDROMIX</b>	<b>ENERGYM</b>	<b>HYDROMIX</b>	
19.45_20.30	<b>ENERGYM</b>	<b>HYDROMIX</b>		<b>ENERGYM</b>	<b>HYDROMIX</b>	
20.30_21.15	<b>ENERGYM</b>			<b>ENERGYM</b>		

La capienza massima per ogni lezione sarà limitata

P.S. l'utilizzo di grandi o piccoli attrezzi all'interno della singola lezione è a completa discrezione dell'istruttore.

## CALENDARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ:

- 01.11.2023
- dal 08.12.2023 al 09.12.2023
- dal 24.12.2023 al 07.01.2024\*
- dal 28.03.2024 al 02.04.2024\*
- 25.04.2024
- 01.05.2024

\* Le date sono da ritenersi comprese nella chiusura

Il **FULL TOTAL CIRCUIT** è un circuito a media/alta intensità; la vera palestra in acqua. Lavoro neuro-muscolare completo. Prevede l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi posizionati in modo tale da creare delle stazioni di lavoro su cui svolgere i vari esercizi. Stimolante, altamente allenante e divertente. È indicato a chi cerca un'attività sportiva vera e propria e versa in buone condizioni fisiche e motorie.

**ENERGYM:** in questo tipo di attività vengono sempre utilizzati i grandi attrezzi. Bike, Treadmill, Jump ed in aggiunta altri, a discrezione dell'insegnante. Circuito versatile a media/alta intensità. Chiunque può accedervi, non vi sono particolari controindicazioni, vengono richieste un minimo di abilità motorie per gli spostamenti. La caratteristica dei circuiti, è quella di svolgere esercizi multipli nelle varie stazioni concentrandosi al meglio sul carico del distretto muscolare interessato.

**FLAP E...** è un corso rivolto a chi desidera intensificare l'allenamento con tonificazione profonda della muscolatura G.A.G ( gambe-addome-glutei) e...verrà inserito in abbinata un attrezzo diverso ad ogni lezione per completare la vostra performance.

Il **REAX RAFT** utilizza una tavola propriocettiva altamente stimolante, allenante e destabilizzante per l'ambiente in cui viene utilizzata.

**PERFORMANCE GYM:** è una disciplina rivolta a tutti. Vengono eseguiti una serie di esercizi di pilates/yoga curandone movimento, equilibrio e respirazione...pronti per la seconda fase Cardio in vasca alta, dove potrete dar sfogo a tutte le vostre abilità motorie.

**HYDROMIX:** questo tipo di attività a medio/alta intensità prevede l'utilizzo di uno o più attrezzi a discrezione dell'istruttore. A differenza delle due precedenti, HYDROMIX non è un circuito ed è adatto a chiunque.

Il **FITNESS ACQUATICO:** in questo tipo di attività non è previsto l'utilizzo dei grandi attrezzi. Verranno usati solo piccoli attrezzi ed esercizi a corpo libero. Adatto a chiunque.

**ANTALGYM** è un corso a bassa intensità dove vengono utilizzati grandi e piccoli attrezzi. Si rivolge a tutti coloro abbiano necessità di svolgere attività nonostante alcune limitazioni come dolori, patologie articolari e muscolari e non ultima la paura dell'acqua. Sempre in totale sicurezza e massima cura ed attenzione, verrete accompagnati durante tutto il percorso anche con esercizi personalizzati ed alternativi in caso di necessità. Consigliata a qualsiasi età.

L'**HIDROTOUR** è un percorso sensoriale suddiviso in 2 fasi. La prima prevede l'utilizzo dell'ambiente acqua con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi che permetteranno di capire, sentire ed eseguire i vari esercizi percependone e sfruttando la resistenza dell'acqua. La seconda fase vi trasporta nel fantastico mondo sensoriale vero e proprio. L'elemento acqua in tutte le sue forme...il galleggiamento, la respirazione, l'equilibrio, l'ascolto...l'abbandono. Obiettivo: l'approccio corretto al nuoto. Altamente indicato a chi ha paura dell'acqua e/o non sa nuotare, ma anche a chi, pur nuotando, non ne ha mai colto la forma.

**AMICI DEL NUOTO** è corso di nuoto adulti rivolto a tutti...principianti e non!

#### QUOTA PER I SERVIZI ACQUAGYM:

Pacchetti ad ingressi		
1 lezione	€ 16,00	
5 lezioni	€ 65,00	
10 lezioni	€ 115,00	
15 lezioni	€ 165,00	
30 lezioni	€ 300,00	
60 lezioni	€ 560,00	
90 lezioni	€ 795,00	

#### QUOTA PER I SERVIZI FITNESS ACQUATICO:

Pacchetti ad ingressi		
1 lezione	€ 11,00	
5 lezioni	€ 55,00	
10 lezioni	€ 95,00	
15 lezioni	€ 135,00	
30 lezioni	€ 255,00	
60 lezioni	€ 460,00	
90 lezioni	€ 640,00	

Abbonamenti: tutti gli abbonamenti avranno valenza di 365 giorni dalla data di sottoscrizione

INFO: Alla quota per il servizio, vanno aggiunti € 20,00 per il tesseramento (valido 365 giorni dalla data di sottoscrizione) ed € 5,00 cauzionali per la tessera magnetica. È obbligatoria la consegna del certificato medico sportivo non agonistico in corso di validità.

IMPORTANTE: Qualora sussistessero, patologie, infortuni o interventi chirurgici, si prega di avvisare preventivamente il proprio istruttore, per evitare di incorrere in ulteriori danni o peggioramenti della propria salute.