

ORARI CORSI FITNESS IN ACQUA

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE
durata 40 minuti



10 ingressi 95 €
20 ingressi 165 €
ingresso singolo 15 €
Mensile 130 €

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9.00	ACQUA BOXE	ACQUA BIKE	CINTURE	ACQUA BIKE	ACQUA BOXE		
10.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM	CINTURE		ACQUA GYM
13.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM	CIRCUITO	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM	
14.00						ACQUA BIKE	
18.30	ACQUA BIKE	CINTURE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	CIRCUITO		
19.20	ACQUA GYM	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM		
20.10	ACQUA BIKE		ACQUA BOXE	ACQUA BIKE			



ACQUA GYM

E' la ginnastica in acqua a ritmo di musica. Quest'attivita' prevede esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi in acqua favorendo il miglioramento cardiovascolare.



ACQUA BIKE

Attività che si pratica per mezzo di bike acquatiche in grado di replicare gli effetti muscolari e cardiovascolari della pedalata unita ai vantaggi del lavoro in acqua.



ACQUA BOXE

Disciplina che coniuga i movimenti tipici delle arti marziali con un allenamento in acqua. Calci e pugni saranno sferrati contro uno speciale sacco da boxe.



CINTURE

E' la ginnastica in acqua svolta con specifiche cinture acquatiche in grado di migliorare il livello di galleggiamento delle persone che la indossano.



CIRCUITO ATTREZZI

Allenamento a stazioni mediante l'utilizzo di attrezzi come: TAPIS, JUMP, BIKE e POLE. La scelta degli esercizi e delle attrezzature può variare in ogni lezione.



ACQUA POLE

E' un'attività che si pratica per mezzo di un attrezzo composto da una base e una pertica. Allenamento specifico per tonificare tutti i muscoli del corpo.

ORARI CORSI FITNESS SALA

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE
durata 40 minuti



10 ingressi 95 €
20 ingressi 165 €
ingresso singolo 15 €
Mensile 130 €

	LUNEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
10.00		PILATES	
18.30	TONE UP		TONE UP
19.20	PILATES		PILATES
20.10	FIT BOXE		TRX CIRCUIT



TONE UP

Lezione intensiva che coinvolge tutto il corpo, in ogni sua parte. E' un allenamento generale che include sia l'aspetto cardiovascolare, sia la resistenza fisica e la tonificazione.



PILATES

Il pilates è una disciplina che sviluppa la forza e la flessibilità muscolare, per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente.



TRX CIRCUIT

Allenamento in sospensione, in modalità Circuit Training, con speciali cavi appesi al soffitto che permettono di modulare il carico di lavoro in funzione dell'inclinazione.



FIT BOXE

Migliora la forma fisica attraverso un allenamento aerobico che unisce fitness e arti marziali. Libeati dallo stress sferrando calci e pugni con un specifico sacco.