

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
09.30-10.00						23-36 MESI	23-36 MESI
10.00-10.30						11-22 MESI	11-22 MESI
10.30-11.00						3-10 MESI	3-10 MESI
11.30-12.20		GESTANTI			GESTANTI		GESTANTI

● ATTIVITÀ GESTANTI
 ● NUOTO BABY

VASCA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
PICCOLA	16.40-17.25	16.50-17.35	16.50-17.35	16.40-17.25	16.50-17.35	16.50-17.35
	17.30-18.15	17.40-18.25	17.40-18.25	17.30-18.15	17.40-18.25	17.40-18.25
	18.20-19.10	18.30-19.15	18.30-19.15	18.20-19.10	18.30-19.15	18.30-19.15
GRANDE	16.30-17.15	17.00-17.45	16.30-17.15	16.30-17.15	17.00-17.45	17.00-17.45
	17.20-18.05	17.50-18.35	17.20-18.05	17.20-18.05	17.50-18.35	17.50-18.35
	18.10-18.55	18.40-19.25	18.10-19.00	18.10-19.00	18.40-19.25	18.40-19.25

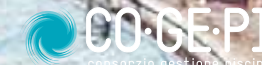
● SCUOLA NUOTO BAMBINI

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
19.15-20.00	NUOTO RAGAZZI			NUOTO RAGAZZI		

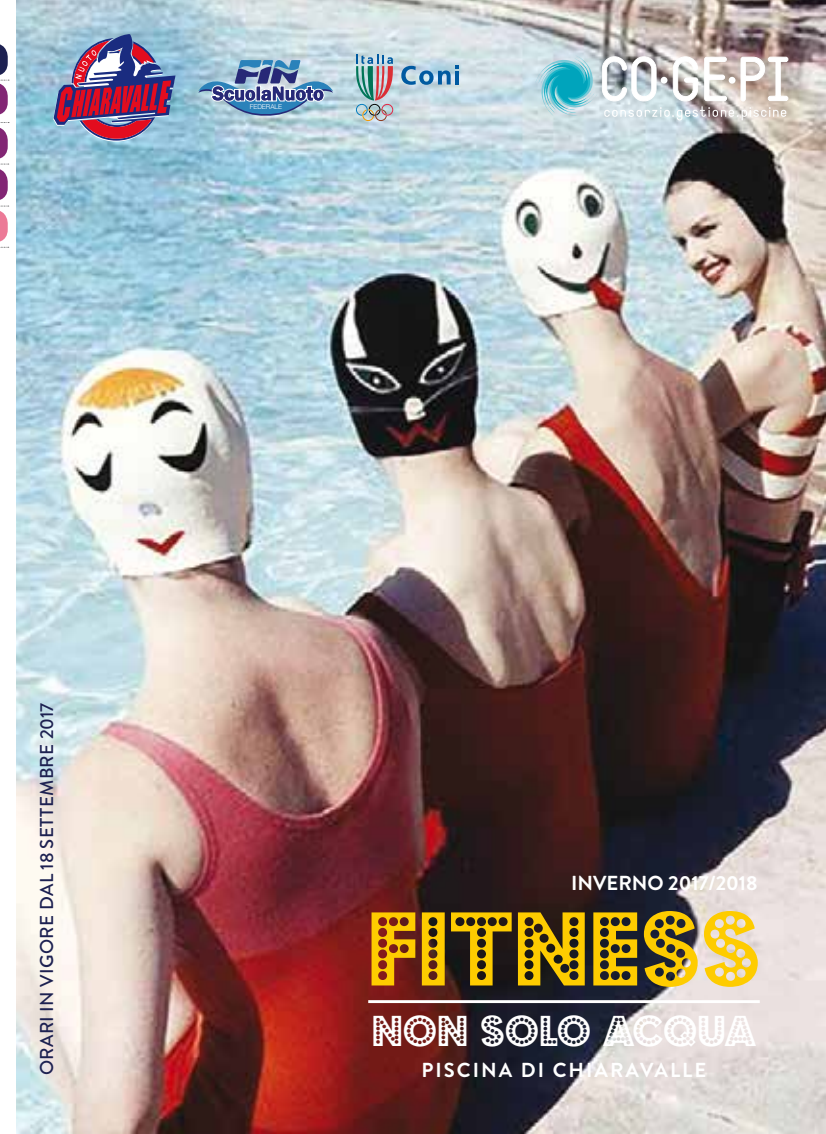
● SCUOLA NUOTO RAGAZZI

ATTIVITÀ AGONISTICHE E PREAGONISTICHE 2018:

- ALLENAMENTI ESORDIENTI A, B, PROPAGANDA E MASTER
- ATTIVITÀ PREAGONISTICHE DI PROPAGANDA BASE E PALLANUOTO"



ORARI IN VIGORE DAL 18 SETTEMBRE 2017



INVERNO 2017/2018

FITNESS

NON SOLO ACQUA

PISCINA DI CHIARAVALLE

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.00-08.50		AQUANTALGICA			AQUANTALGICA		
08.30-09.20						NUOTO GUIDATO	
08.50-09.40		AQUANTALGICA			AQUANTALGICA		
09.10-10.00	AQUAFITNESS			AQUAFITNESS			
09.40-10.30		AQUANTALGICA			AQUANTALGICA		
10.10-11.00	AQUAMIX			AQUABIKE			
10.20-11.10							AQUABIKE O AQUABIKE TREKKING*
10.30-11.20		NUOTO GUIDATO			NUOTO GUIDATO		
11.20-12.10							AQUAFITNESS O AQUAMIX*
13.10-14.00	AQUABIKE TONIC			AQUAMIX			
13.30-14.20		AQUAPOSTURAL	AQUAFITNESS		AQUAPOSTURAL		
18.40-19.30	AQUAFITNESS			AQUAFITNESS			
19.10-20.00			AQUABIKE		AQUABIKE TONIC		
19.15-20.05		AQUAPOSTURAL		AQUAPOSTURAL			
19.30-20.20	AQUANTALGICA		AQUANTALGICA				
19.30-20.20	AQUABIKE TREKKING			AQUAMIX			
20.10-21.00	NUOTO GUIDATO		AQUABIKE TONIC	NUOTO GUIDATO	AQUABIKE		

*LA DOMENICA LE ATTIVITÀ SI ALTERNANO

● FORMULA OPEN - ATTIVITÀ PER ADULTI ● ATTIVITÀ BENESSERE - ATTIVITÀ PER ADULTI

I corsi sono soggetti a chiusura o cambiamenti di orario che verranno comunque comunicati con anticipo. La disdetta delle attività water trekking, aquabike ed aquabike tonic deve avvenire entro il gg precedente le medesime, altrimenti la lezione verrà comunque addebitata. È obbligatorio l'uso della cuffia in tutte le attività, solo nelle lezioni con grandi attrezzi (aquabike, aquabike tonic e water trekking) non è obbligatoria la classica cuffia da nuoto, ma è indispensabile un copricapo (fascia, bandana o altro) che tenga ben raccolti i capelli, per evitare che gli stessi possano cadere in vasca per questioni d'igiene. Le scarpe sono da utilizzare esclusivamente in acqua; è vietato camminarci per gli ambienti esterni. È obbligatorio effettuare la doccia prima di entrare in acqua. L'istruttore avrà cura che ciò avvenga.

PARTNER



AQUAFITNESS

Ginnastica di medio-alta intensità in acqua alta; è richiesta una buona acquaticità e un sufficiente livello di allenamento.

AQUABIKE

Pedalarne costantemente con la resistenza dell'acqua a ritmo musicale permette di migliorare il sistema cardio-circolatorio consentendo anche un'efficace definizione muscolare. Adatta a tutte le persone di qualsiasi età (non è necessario saper nuotare). La bike è l'attrezzo predominante della lezione.

AQUABIKE TONIC

Attività mista che associa il lavoro cardiovascolare a quello di tonificazione. La pedalata in acqua esercita un continuo massaggio efficace sia per la definizione muscolare che per la circolazione periferica. Oltre alla bike è previsto l'utilizzo di altri attrezzi per tonificare addominali e arti superiori.

AQUABIKE TREKKING

Attività completa e molto allenante. Si alternano fasi di lavoro cardiovascolare attraverso l'utilizzo del tapis roulant acquatico, a fasi di tonificazione più mirate al miglioramento dell'aspetto muscolare. È previsto anche l'utilizzo di altri piccoli attrezzi, a discrezione dell'insegnante.

AQUAMIX

È un'attività che viene svolta in un circuito, alternando lavori di tonificazione di gambe e addome in vasca piccola, a lavori in acqua alta. Le differenti temperature dell'acqua aiutano il drenaggio e la vascolarizzazione degli arti inferiori.

NUOTO GUIDATO

Non è un corso di scuola nuoto, è un'attività senza limiti di età, rivolta a tutti coloro che vogliono intraprendere un percorso di nuoto seguiti e gestiti da personale specializzato. Avrai a disposizione spazi d'acqua riservati e attrezzatura tecnica.

AQUAPOSTURAL

È una metodica di trattamento in acqua proposta da personale specializzato, ispirata ai principi della tecnica pilates. Si tratta di un lavoro globale rivolto all'assetto posturale del corpo. Si svolge in acqua bassa.

AQUANTALGICA

Attività motoria di gruppo proposta da idrochinesiologi specializzati, rivolta a soggetti sani o che presentano lievi algie articolari, irrigidimenti muscolari o processi degenerativi di un certo grado.

ATTIVITÀ PER GESTANTI

È un'attività di media intensità proposta da personale specializzato, il cui obiettivo è quello di generare benessere psico-fisico nelle gestanti. Vengono proposti esercizi di tonificazione, nuoto, respirazione, allungamento, allo scopo di preparare le future mamme ad affrontare in modo piacevole e sereno gravidanza e parto.