

AQUAFITNESS

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

AQUABIKE

Pedalare 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.

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 psicofisico 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.



ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.30-09.20		AQUANTALGICA			AQUANTALGICA		
09.10-10.00	AQUAFITNESS			AQUAFITNESS			
09.30-10.20		AQUANTALGICA			AQUANTALGICA		
10.30-11.20		NUOTO GUIDATO			NUOTO GUIDATO		
11.30-12.20		PREPARTO			PREPARTO		PREPARTO
13.10-14.00	AQUABIKE TONIC			AQUABIKE			
13.30-14.20		AQUAPOSTURAL	AQUAMIX		AQUAPOSTURAL		
18.40-19.30	AQUAFITNESS		AQUABIKE TONIC		AQUAFITNESS		
19.15-20.05		AQUAPOSTURAL		AQUANTALGICA			
19.40-20.30	AQUABIKE TONIC		AQUAMIX		AQUABIKE TONIC		
20.10-21.00	NUOTO GUIDATO		NUOTO GUIDATO				

■ FORMULA OPEN - ATTIVITÀ PER ADULTI
 ■ ATTIVITÀ BENESSERE- ATTIVITÀ PER ADULTI
 ■ PREPARTO

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
09.30-10.00							23-36 MESI
10.00-10.30							11-22 MESI
10.30-11.00							3-10 MESI
17.00-17.45		SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO			
17.50-18.35		SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO			

■ ACQUATICITÀ NEONATALE
 ■ SCUOLA NUOTO

PARTNER



ORARI IN VIGORE DALL'11 GIUGNO AL 04 AGOSTO E DAL 3 SETTEMBRE AL 15 SETTEMBRE 2018