

**ATTIVITÀ PREPARTO** **ACQUATICITÀ NEONATALE**

| 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    |
| 11.15-12.30 |              |         |           |              |         |            | PREPARTO H2O |
| 11.30-12.20 | PREPARTO H2O |         |           | PREPARTO H2O |         |            |              |

**ORARI ATTIVITÀ IN VIGORE:**

PREPARTO H2O DAL 17 SETTEMBRE 2018 AL 31 MAGGIO 2019 - AQUATICITÀ NEONATALE DAL 29 SETTEMBRE 2018 AL 31 MAGGIO 2019

**SCUOLA NUOTO BAMBINI**

| VASCA   | LUNEDI      | MARTEDI     | MERCOLEDI   | GIOVEDI | VENERDI     | SABATO      |
|---------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| GRANDE  | 17.00-17.45 | 16.30-17.15 | 17.00-17.45 |         | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 |
|         | 17.50-18.35 | 17.20-18.05 | 17.50-18.35 |         | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 |
|         | 18.40-19.25 | 18.10-18.55 | 18.40-19.25 |         | 18.40-19.25 | 18.40-19.25 |
| PICCOLA | 17.00-17.45 | 16.30-17.15 | 17.00-17.45 |         | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 |
|         | 17.50-18.35 | 17.20-18.05 | 17.50-18.35 |         | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 |
|         | 18.40-19.25 | 18.10-18.55 | 18.40-19.25 |         | 18.40-19.25 | 18.40-19.25 |

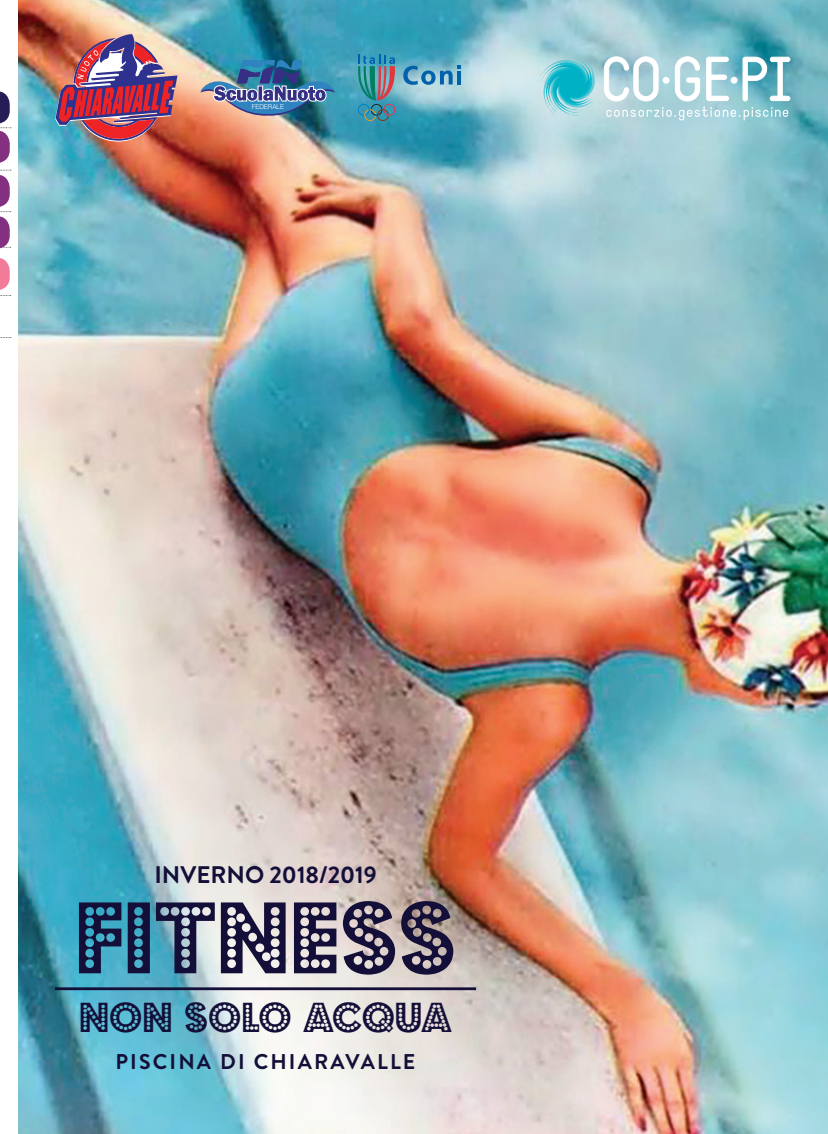
**SCUOLA NUOTO RAGAZZI**

| ORARIO      | LUNEDI        | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI       | SABATO |
|-------------|---------------|---------|-----------|---------|---------------|--------|
| 19.30-20.15 | NUOTO RAGAZZI |         |           |         | NUOTO RAGAZZI |        |

ORARI SCUOLA NUOTO BAMBINI E NUOTO RAGAZZI IN VIGORE DAL 24 SETTEMBRE 2018 AL 31 MAGGIO 2019

**ATTIVITÀ AGONISTICHE E PREAGONISTICHE 2019:**

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



INVERNO 2018/2019

**FITNESS**

**NON SOLO ACQUA**

PISCINA DI CHIARAVALLE

| ORARIO      | LUNEDI         | MARTEDI       | MERCOLEDI      | GIOVEDI       | VENERDI        | SABATO        | DOMENICA                     |
|-------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|------------------------------|
| 08.00-08.50 |                | GYM SOFT      |                | GYM SOFT      |                |               |                              |
| 08.30-09.20 |                |               |                |               |                | NUOTO GUIDATO |                              |
| 08.50-09.40 |                | GYM SOFT      |                | GYM SOFT      |                |               |                              |
| 09.10-10.00 | AQUAFITNESS    |               |                |               | AQUAFITNESS    |               |                              |
| 09.40-10.30 |                | GYM SOFT      |                | GYM SOFT      |                |               |                              |
| 10.10-11.00 | AQUAMIX        |               |                |               | AQUABIKE       |               |                              |
| 10.20-11.10 |                |               |                |               |                |               | AQUABIKE O<br>AQUABIKE TONIC |
| 10.30-11.20 |                | NUOTO GUIDATO |                | NUOTO GUIDATO |                |               |                              |
| 11.20-12.10 |                |               |                |               |                |               | AQUAFITNESS O<br>AQUAMIX*    |
| 13.10-14.00 | AQUABIKE TONIC |               |                |               | AQUAMIX        |               |                              |
| 13.30-14.20 |                | AQUAPILATES   | AQUABIKE       | AQUAPILATES   |                |               |                              |
| 18.40-19.30 | AQUAFITNESS    |               |                | AQUAMIX       |                |               |                              |
| 19.10-20.00 |                | AQUAPILATES   | AQUABIKE TONIC | AQUAPILATES   | AQUABIKE       |               |                              |
| 19.35-20.25 | GYM SOFT       |               | GYM SOFT       |               |                |               |                              |
| 19.40-20.30 | AQUABIKE TONIC |               |                | AQUAFITNESS   |                |               |                              |
| 20.10-21.00 |                |               | AQUABIKE       |               | AQUABIKE TONIC |               |                              |
| 20.15-21.05 | NUOTO GUIDATO  |               |                |               |                | NUOTO GUIDATO |                              |

\*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 scarpette 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.

ORARI IN VIGORE DAL 17 SETTEMBRE 2018 AL 31 MAGGIO 2019

PARTNER



### AQUAFITNESS

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

### AQUABIKE

Pedalarci 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.

### AQUAPILATES

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.

### GYM SOFT

Attività motoria di gruppo rivolta a soggetti sani per ritrovare o mantenersi in forma, adattando tutti i movimenti alle proprie esigenze fisiche. Non prevede l'utilizzo della musica e non ci sono limiti di età.

### PREPARTO H2O

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.