

AQUAFITNESS Corsi a di medio-alta intensità in acqua alta o in acqua bassa; 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.

FUNCTIONAL H2O Prima parte di lezione svolta a corpo libero o utilizzando attrezzatura non meccaniche come trx, fitball, elastici ecc, e seconda parte di lezione svolta in acqua. durata lezione 1H.

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.

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.

GYM SOFT 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.



PISCINA DI CHIARAVALLE - ESTATE 2019

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.30-09.20		GYM SOFT		GYM SOFT		NUOTO GUIDATO	
09.10-10.00	AQUAFITNESS				AQUAFITNESS		
09.30-10.20		GYM SOFT		GYM SOFT			
10.30-11.20		NUOTO GUIDATO		NUOTO GUIDATO			
11.10-12.00						PREPARTO	
11.30-12.20		PREPARTO		PREPARTO			
13.10-14.00	AQUABIKE TONIC					AQUABIKE	
13.30-14.20		AQUAPILATES	FUNCTIONAL H2O	AQUAPILATES			
18.40-19.30	AQUAFITNESS		AQUABIKE TONIC		AQUAMIX		
19.15-20.05		AQUAPILATES		GYM SOFT			
19.40-20.30	AQUABIKE TONIC		FUNCTIONAL H2O		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 DAL 10 GIUGNO AL 02 AGOSTO E DAL 2 SETTEMBRE AL 13 SETTEMBRE 2019