

● 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 |
| 11.30-12.20 | PREPARTO H2O | | PREPARTO H2O | | | PREPARTO H2O | |

ORARI ATTIVITÀ IN VIGORE:
 PREPARTO H2O DAL 16 SETTEMBRE 2019 AL 31 MAGGIO 2020 - AQUATICITÀ NEONATALE DAL 16 SETTEMBRE 2019 AL 31 MAGGIO 2020

● SCUOLA NUOTO BAMBINI

| VASCA | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
|---------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| GRANDE | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 | | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 |
| | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 | | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 |
| | 18.40-19.25 | 18.40-19.25 | 18.40-19.25 | | 18.40-19.25 | 18.40-19.25 |
| PICCOLA | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 | | 17.00-17.45 | 17.00-17.45 |
| | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 | | 17.50-18.35 | 17.50-18.35 |
| | 18.40-19.25 | 18.40-19.25 | 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 23 SETTEMBRE 2019 AL 31 MAGGIO 2020

- ATTIVITÀ AGONISTICHE E PREAGONISTICHE 2019/20:
- ALLENAMENTI ESORDIENTI A, B, PROPAGANDA E MASTER
 - ATTIVITÀ PREAGONISTICHE DI PROPAGANDA BASE E PALLANUOTO



PISCINA DI CHIARAVALLE DAL 16 SETTEMBRE 2019

| ORARIO | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------------|
| 8.00-8.50 | | GYM SOFT | | GYM SOFT | | | |
| 8.30-9.20 | | | | | | NUOTO GUIDATO | |
| 8.50-9.40 | | GYM SOFT | | GYM SOFT | | | |
| 9.10-10.00 | AQUAFITNESS | | | | AQUAFITNESS | | |
| 9.40-10.30 | | GYM SOFT | | GYM SOFT | | | |
| 10.10-11.00 | AQUAMIX | | | | AQUABIKE | | |
| 10.20-11.10 | | | | | | | A.BIKE/A.BIKE TONIC |
| 10.30-11.20 | | NUOTO GUIDATO | | NUOTO GUIDATO | | | |
| 11.20-12.10 | | | | | | | A.FITNESS/AQUAMIX |
| 13.10-14.00 | AQUABIKE TONIC | | | | | | |
| 13.30-14.20 | | | AQUABIKE | | | | |
| 13.30-14.30 | | | | | FUNCTIONAL H2O | | |
| 18.40-19.30 | AQUAFITNESS | | | AQUAMIX | | | |
| 19.10-20.00 | | | AQUABIKE TONIC | | | | |
| 19.35-20.25 | AQUA PILATES | | GYM SOFT | | | | |
| 19.30-20.30 | | | | FUNCTIONAL H2O | | | |
| 19.40-20.30 | AQUABIKE TONIC | | | | AQUABIKE | | |
| 20.10-21.00 | | | AQUABIKE | | | | |
| 20.15-21.05 | NUOTO GUIDATO | | | NUOTO GUIDATO | | | |

*LA DOMENICA LE ATTIVITÀ SI ALTERNANO

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.

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.

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 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.

I corsi sono soggetti a chiusura o cambiamenti di orario che verranno comunque comunicati con anticipo. La disdetta delle attività 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) 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 FITNESS IN VIGORE DAL 16 SETTEMBRE 2019 AL 31 MAGGIO 2020

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

PARTNER



PISCINA COMUNALE A. BASTIANELLI - VIA NAGY SNC 60033 CHIARAVALLE (AN)
TEL 071 74 51 484 - FAX 071 7496411 - INFO@CHIARAVALLENUOTO.IT - WWW.CHIARAVALLENUOTO.IT

f PISCINA DI CHIARAVALLE