

● 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
11.00-11.50	PREPARTO H2O		PREPARTO H2O				
11.10-12.00						PREPARTO H2O	

ORARI ATTIVITÀ IN VIGORE: PREPARTO H2O DAL 14 SETTEMBRE 2020 - AQUATICITÀ NEONATALE DAL 19 SETTEMBRE 2020

● 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
	17.45-18.30	17.15-18.00	17.45-18.30		17.45-18.30	17.45-18.30
	18.30-19.15	18.00-18.45	18.30-19.15		18.30-19.15	18.30-19.15
PICCOLA	17.00-17.45	16.30-17.15	17.00-17.45		17.00-17.45	17.00-17.45
	17.45-18.30	17.15-18.00	17.45-18.30		17.45-18.30	17.45-18.30
	18.30-19.15	18.00-18.45	18.30-19.15		18.30-19.15	18.30-19.15

● 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 14 SETTEMBRE 2020

ATTIVITÀ AGONISTICHE E PREAGONISTICHE 2020/21:

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



ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.30-09.20		GYM SOFT		GYM SOFT		NUOTO GUIDATO	
09.10-10.00	AQUAFITNESS				AQUAFITNESS		
09.20-10.10		GYM SOFT		GYM SOFT			
10.00-10.50	AQUABIKE				AQUABIKE TONIC		
10.10-11.00		NUOTO GUIDATO		NUOTOGUIDATO			
10.20-11.10							AQUABIKE O AQUAFITNESS
11.10-12.00			AQUABIKE				AQUABIKE O AQUAMIX
13.10-14.00	AQUABIKE TONIC						
13.30-14.20			AQUAFITNESS		AQUABIKE		
18.40-19.30	AQUAFITNESS				AQUAFITNESS		
19.15-20-05	AQUAPILATES		GYM SOFT				
19.20-20.10			AQUABIKE				
19.40-20.30	AQUABIKE TONIC				AQUABIKE		
20.10-21.00			AQUABIKE TONIC				
20.15-21.05	NUOTO GUIDATO				NUOTO GUIDATO		

DAL 4 OTTOBRE, LE ATTIVITÀ DELLA DOMENICA SI ALTERNANO SETTIMANALMENTE:

- UNA DOMENICA DUE ORE DI ATTIVITÀ DI AQUABIKE
- UNA DOMENICA 50MIN DI AQUAFITNESS E 50MIN DI AQUAMIX

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.

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

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.

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 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.