

## CORSI PER ADULTI

Giorno	Orario	INIZIO
MART-VEN	10-11	Solo perfezionamento
LUN-GIOV	10-11	
MART-VEN	19-20	
MART-VEN	20-21	
LUN-GIOV	20-21	
MART-VEN	12.30-13.30	Solo perfezionamento

- **16 lezioni CONSECUTIVE € 90,00**
- **1 lezione € 800**
- **Abbonamento annuale corsi € 320,00**

## HYDROBIKE (HB) HYDRORUNNER (HR) CIRCUITO ( HB + HR)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLE	GIOVEDI	VENERDI	SABATO e DOMENICA
10,15-11,00 HB+HR					9,30-10,15 HB+HR
13,00-13,45 HB+HR	13,15-14,00 HR		13,15-14,00 HB+HR	13,15-14,00 HB	10,15-11,00 HB+HR
13,45-14,30 HB+HR	14,00-14,45 HB+HR	14,00-14,45 HB	14,00-14,45 HB+HR	14,00-14,45 HB+HR	
18,00-18,45 HB	18,00-18,45 HR	18,00-18,45 HB+HR	18,00-18,45 HB		
18,45-19,30 HB	18,45-19,30 HR	18,45-19,30 HB+HR	18,45-19,30 HB	18,45-19,30 HB+HR	
19,30-20,15 HB	19,30-20,15 HR	19,30-20,15 HB+HR	19,30-20,15 HB	19,30-20,15 HB+HR	
20,15-21,00 HB	20,15-21,00 HR	20,15-21,00 HB+HR	20,15-21,00 HB		

Le lezioni devono essere prenotate in segreteria **dopo l' avvenuto pagamento** e possono essere **disdette entro il giorno prima.**

- **1 lezione € 8,00**
- **Abb. 10 lezioni € 70,00 (validità 6mesi)**
- **Abb. 20 lezioni € 130,00 (validità 6mesi)**
- **Abb. 100 lezioni € 500,00**

## AQUAGYM, AQUA-BENESSERE

(aqua-aerobica, aqua-kombat, aquastep, tubo, manubri, cavigliere, smile, elastici, cinture,)

LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
9,15 - 10,00	9,15 - 10,00	9,15 - 10,00	9,15 - 10,00
	10,00-10,45	10,00-10,45	
	13,15 - 14,00	13,15 - 14,00	13,15 - 14,00
	14,00- 14,45	14,00- 14,45	
18,00- 18,45	18,00- 18,45	18,00 - 18,45	18,00- 18,45
18,45 - 19,30	18,45 - 19,30	18,45 - 19,30	18,45 - 19,30
19,30 - 20,15	19,30 - 20,15	19,30 - 20,15	19,30 - 20,15
20,15 - 21,00		20,15 - 21,00	

### AQUA-BENESSERE MART-GIOV 14.45-15.30

L' esercizio in acqua è utilissimo per prevenire ed attenuare alcune problematiche; influenza il benessere psichico, stimola nuovi interessi, favorisce la socializzazione e l' equilibrio psicologico. Se praticata in maniera costante induce delle favorevoli modificazioni a carico degli apparati. Questo corso è indicato:

- Per coloro che non hanno grande confidenza con l' elemento acqua e non si trovano a proprio agio in corsi collettivi, oppure che hanno bisogno di un allenamento leggero dopo aver subito infortuni, o che soffrono di problemi alle ossa, ai muscoli o alle articolazioni;
- Per coloro che amano stare in acqua e goderne i benefici, ma che non sono interessati ai corsi di nuoto o ai corsi di aquagym più evoluti
- Per coloro che si avvicinano ( o già ne fanno parte) alla terza età e quindi hanno un calo delle capacità di prestazione fisica;

- **16 lezioni CONSECUTIVE € 90,00**
- **Abb. annuale corsi € 320,00**
- **1 lezione € 800**
- **Abb. 10 lezioni € 70,00 (validità 6 mesi)**
- **Abb. 20 lezioni € 130,00 (validità 6mesi)**

## CORSO PER GESTANTI

L' attività fisica natatoria è l' unica che si può praticare dal primo all' ultimo mese di gravidanza. ha come obiettivi primari il conseguimento di una *preparazione fisica* e il raggiungimento di una certa *tranquillità psicologica*. Nell' acqua la donna è molto simile al suo bambino immerso nel liquido amniotico e vive con lui un momento di vicinanza e fusione in più.

### **Riscaldamento**

**Fase centrale:** Esercizi di preparazione e respiratori.

Esercizi atti ad alleviare i problemi inerenti alla gravidanza e finalizzati alla prevenzione della stasi venosa e della lassità legamentosa della volta plantare. Esercizi per la schiena, per le articolazioni. Esercizi per la tonificazione dei muscoli pettorali, della parete addominale, degli arti inferiori e degli arti superiori. Esercizi per la mobilità del bacino e della zona perineale

**Defaticamento** rilassamento e mobilità articolare

**LUNEDI-GIOVEDI 11.00-12.00**

**MERCOLEDI-VENERDI 14.30-15.30**

- **10 sedute effettuabili in 6 settimane € 80,00**
- **1 lezione € 10,00**

## CORSO BABY (0-3 ANNI)

Per la fascia d'età che va **dai 5 mesi ai 12 mesi** il corso inizia alle ore 11.00 e finisce alle ore 11.30 ( dalle 14.30 alle 15);.L'obbiettivo primario è quello di **raggiungere un buon ambientamento in acqua.**

Per la fascia d' età che va **dai 12 mesi ai 36 mesi** il corso inizia alle ore 11.15 e finisce alle ore 12.00 ( dalle 14.45 alle 15.30).Gli obiettivi sono: imparare a stare nel **gruppo, conquistare nuove autonomie** (tuffi, immersioni, ecc..) e **imparare a galleggiare** autonomamente.

Al termine della lezione ci si può fermare in vasca piccola per giocare. E' richiesta la presenza di un genitore in acqua.

**SABATO 11.00-12.00**

**LUNEDI 14.30-15.30**

- **10 lezioni effettuabili in 12 settimane € 80,00**
- **1 lezione € 10,00**

# Titolo principale interno



Didascalia dell'immagine  
o della fotografia

Inserire informazioni dettagliate sull'organizzazione e una breve descrizione di prodotti o servizi specifici nelle facciate interne. Il testo deve essere incisivo in modo da attirare l'attenzione del lettore.

È possibile aggiungere altri titoli per organizzare meglio il testo o per agevolarne la lettura.

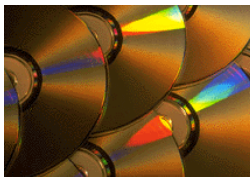
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore et accumsan et iusto odio dignissim qui mmy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

## Titolo secondario

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan.

## Titolo secondario

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis te feugifacilisi. Duis autem



Didascalia dell'immagine o della  
fotografia

dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto

odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lo-

bortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugifacilisi per suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat.



Didascalia dell'immagine o della  
fotografia

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volu-

tpat.

## Nome società

Indirizzo ufficio 1  
Indirizzo 2  
Indirizzo 3  
Indirizzo 4

Tel.: 555-555 5555  
Fax: 555-555 5555  
E-mail: prova@microsoft.com