

AQUAPILATES

Novità dal 22 ottobre

SABATO DALLE 10.15 ALLE 11.00

Il Pilates è un metodo consigliato a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma ed avere un corpo elastico ed armonioso. E' indicato in ogni momento della vita ed a qualsiasi età. Permette di ottenere un corretto allineamento della colonna vertebrale migliorando la postura. E' una ginnastica psico-corporea stimolante e di grande efficacia che, allenando tutti i gruppi muscolari, crea stabilità ed equilibrio. In questa pratica, i principi salutari alla base del pilates tradizionale sono avvalorati dalle caratteristiche uniche dell'ambiente acquatico: la microgravità, la maggiore possibilità di azione, la protezione e la collaborazione dell'elemento fluido.

HYDROBIKE (HB) - HYDRORUNNER (HR)

Le lezioni, della durata di 45 minuti, si prenotano in segreteria, **dopo l'avvenuto pagamento** e possono essere **disdette entro il giorno prima**.

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10.00 HB				10.00 HR	8.45 HB+HR	9.30 HB+HR
13.15 HB	13.15 HR	13.15 HB+HR	13.15 HB		9.30 HB+HR	10.15 HB+HR
14.00 HB		14.00 HB+HR		14.00 HR		
18.00 HB	18.00 HR	18.00 HB+HR	18.00 HB			
18.45 HB	18.45 HR	18.45 HB+HR	18.45 HB	18.45 HR		
19.30 HB	19.30 HR	19.30 HB+HR	19.30 HB	19.30 HR		
20.15 HB	20.15 HR	20.15 HB+HR	20.15 HB			

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

CORSI PER ADULTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50	10.00 - 10.50
	12.30 - 13.20		12.30 - 13.20
	18.20 - 19.10		18.20 - 19.10
19.10 - 20.00	19.10 - 20.00	19.10 - 20.00	19.10 - 20.00
20.00 - 20.50	20.00 - 20.50	20.00 - 20.50	

AQUAGYM

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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
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

MARTEDÌ - GIOVEDÌ 14.00-14.45

Questo corso è indicato:

- Per coloro che non hanno grande confidenza con l'elemento acqua, oppure hanno bisogno di un allenamento leggero, soffrono di problemi alle ossa, ai muscoli o alle articolazioni;
- Per coloro che si avvicinano (o già ne fanno parte) alla terza età e quindi hanno un calo della capacità di prestazione fisica;

- 16 lezioni **CONSECUTIVE** € 90,00
- Abbonamento annuale € 320,00
- 1 lezione € 8,00
- Abbonamento 10 lezioni € 70,00 (validità 6 mesi)
- Abbonamento 20 lezioni € 130,00 (validità 6 mesi)

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 ed 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. Vengono eseguiti esercizi:

di preparazione e respiratori, atti ad alleviare i problemi inerenti alla gravidanza.

Esercizi: per la schiena, per le articolazioni, per la tonificazione dei muscoli per la mobilità del bacino e della zona perineale e di rilassamento.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 10.50 - 11.40

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

CORSO BABY (0-3 ANNI)

Per la fascia d'età **dai 5 mesi ai 12 mesi** il corso inizia alle ore 11.00 e finisce alle ore 11.30. L'obiettivo primario è quello di **raggiungere un buon ambientamento in acqua**.

Per la fascia d'età **dai 12 mesi ai 36 mesi** il corso inizia alle ore 11.15 e finisce alle ore 12.00.

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 a giocare. E' richiesta la presenza di un genitore in acqua.

SABATO 11.00-12.00

MERCOLEDÌ 16.00-17.00

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