



AQUAGYM

per informazioni e iscrizioni

UISP - via Dolomiti 14
0471 300057

segreteria.bolzano@uisp.it

 **UISP Bolzano**

 **uispbolzano**

www.uisp.it/bolzano

AQUAGYM

Giugno 2018 - Agosto 2019

CORSI AD ELEVATA INTENSITA' CARDIACA

Acqua Fitness

Lunedì	10.10 - 11.00	Manuela
Venerdì	18.30 - 19.20	Manuela

Idrobike

Giovedì	19.10 - 20.00	Manuela
----------------	----------------------	----------------

Water Interval Training

Venerdì	12.50 - 13.40	Manuela
----------------	----------------------	----------------

CORSI BASSA INTENSITA' CARDIACA

Soft Energy

Martedì	10.10 - 11.00	Manuela
Venerdì	10.10 - 11.00	Manuela

DESCRIZIONE CORSI

GINNASTICA IN ACQUA
giugno 2018 - agosto 2019

ELEVATA INTENSITA' CARDIACA

Acqua Fitness

Lavoro dinamico a corpo libero alternato all'uso di piccoli attrezzi. Un corso adatto a tutti, all'interno del quale ogni utente può autoregolare l'intensità (media o alta). A ritmo di musica scaricheremo le tensioni muscolari, tonificheremo le fasce muscolari e miglioreremo la circolazione cardiaca, garantendo tanta allegria e divertimento.

Idrobike

Allenamento col quale si pedala in acqua a ritmo di musica utilizzando una speciale bicicletta concepita per sfruttare e beneficiare al massimo la resistenza dell'acqua.

Water Interval Training

L'allenamento prevede stazioni di lavoro a circuito con utilizzo di grandi attrezzi tipo bike, step e acquawalk. E' previsto l'uso di altri piccoli attrezzi per rendere le lezioni sempre varie e dinamiche, senza tralasciare la tonificazione degli arti superiori.

BASSA INTENSITA' CARDIACA

Soft Energy

Lezione adatta a tutti a corpo libero per incentivare la coordinazione motoria, migliorare la postura, stimolare equilibrio e memoria. Durante le lezioni si tonificheranno principalmente gli arti superiori e la parete addominale.

CALENDARIO LEZIONI PERIODO ESTIVO:

Dal 1 giugno al 31 agosto 2019.

Le lezioni saranno sospese:

- dal 15 al 28 luglio per manutenzione piscina;
- 12 al 18 agosto (settimana di ferragosto)

ISCRIZIONI

Le iscrizioni apriranno il 9 maggio 2019 on-line dal sito www.uisp.it/bolzano e resteranno aperte fino ad esaurimento posti.

Sarà possibile acquistare pacchetti da 10 lezioni usufruibili a piacimento in tutti gli orari proposti, prenotando le singole lezioni mano a mano direttamente presso la palestra green energym oppure dalla app che potrete scaricare comodamente sul vostro cellulare.

Le lezioni verranno attivate con un numero minimo di 5 partecipanti. Ogni lezione avrà un numero massimo di partecipanti.

MODALITA' PRENOTAZIONE LEZIONI (dopo aver effettuato iscrizione)

Le lezioni sono prenotabili tramite applicazione "SportClubby" (www.sportclubby.com) gratuitamente sia da dispositivi IOS che Android. Una volta effettuato l'accesso all'App e selezionato il club "Green EnerGym", la segreteria inserirà il pacchetto acquistato. Dovete quindi selezionare "prenotazioni" - piscina, giorno e orario che intendete prenotare. Qualora la lezione non abbia almeno 5 partecipanti, non verrà erogata (apparirà un messaggio). Potete prenotare la lezione da 7 giorni fino a 2 ore prima. Non c'è un limite settimanale di prenotazioni (in una settimana potete prenotare anche 3 o più lezioni); non c'è un obbligo minimo.

Acquistando il pacchetto da 10 lezioni è possibile prenotare e partecipare a tutte le tipologie di corsi di aquagym. Il pacchetto scadrà in ogni caso il 30/9/2019.

COMUNICAZIONI AI SOCI

Tutte le informazioni relative ai corsi verranno comunicate ai soci coi nostri servizi sms ed email. Si prega quindi di controllare di aver fornito al momento dell'iscrizione il numero di cellulare ed indirizzo email corretti.

RIMBORSO

Non sono previsti rimborsi.

REGOLE DELLA STRUTTURA

Si ricorda che in piscina è obbligatorio l'uso della cuffia e fare la doccia prima di entrare in vasca.

PAGAMENTO QUOTE

Il pagamento dovrà essere effettuato con bonifico bancario sul conto:

UISPORT - Banca Unicredit IT 53 U 020 08016 12000 10494 9135

Causale nome + cognome; aquagym estate - green energym

Oppure con Bancomat o carta di credito direttamente in sede UISP (via Dolomiti) oppure in GreenEnerGym (Centrum).

La quota dovrà essere versata entro 4 giorni dall'iscrizione.

COSTI:

Pacchetti 10 lezioni: 120 €

Il pacchetto è acquistabile fino ad esaurimento posti in qualsiasi momento ed è usufruibile entro il 31/8/2019

Al costo del corso aggiungere 6 € tessera UISP

SCONTI:

Nel caso si acquisti un pacchetto da 20 o più entrate, si avrà una scontistica pari al 10% sul totale della quota.