



# ATTIVITÀ IN ACQUA

Stagione Sportiva 2016/17 - Piscina di Lugo

# ACQUAFITNESS



CORSO	OBIETTIVO	PISCINA	INTENSITÀ
<b>ACQUABIKE</b>	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media	★★★★ alta
<b>ACQUA TONE</b>	Tonificazione muscolare generale	Acqua Media e Alta	★★★★ alta
<b>ACQUA GAG</b>	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media e Bassa	★★★★ alta
<b>ACQUA-FITBOXE</b>	Attività dimagrante, rassodante in stile boxe	Acqua Media	★★★★ alta
<b>ACQUASTEP</b>	Tonificazione di Gambe Addominali Glutei con Step	Acqua Media	★★★★ alta
<b>ACQUA CARDIO</b>	Condizionamento del sistema cardiocircolatorio	Acqua Media	★★★ media
<b>ACQUA SOFT</b>	Ginnastica Dolce di Mantenimento	Acqua Media	★ bassa
<b>ACQUA MIX</b>	Acquafitness con attrezzi o coreografie	Acqua Media o Alta	Variabile in base al gruppo

Acqua Media (1.20 m), Acqua Alta (4.00 m) e Acqua Bassa (0.80 m)

## TIPOLOGIA ABBONAMENTI

**AQUAFITNESS e ACQUABIKE combinabili con FITNESS in PALESTRA!!!**

### ABBONAMENTI ACQUAFITNESS STAGIONALI OPEN

Accesso illimitato ai corsi scelti dal 24 Settembre 2016 al 27 Maggio 2017  
(comprensivo di AcquaFitness di Natale)

### TESSERE OPEN da 5, 10 e 15 LEZIONI

**TESSERE VALIDE PER ACQUAFITNESS IN PISCINA (CON o SENZA ACQUABIKE) E  
POSSIBILITÀ DI AGGIUNGERE I CORSI AL CENTRO STUDI DANZA&FITNESS**

La tessera è valida per tutto il periodo dei corsi e le lezioni non utilizzate saranno convertibili per il periodo successivo

## GIORNATE, ORARI, PERIODI

Tutti i giorni dal Lunedì al Venerdì

in Pausa Pranzo dalle ore 13.00 e alla Sera a dalle 19.00

Sabato Mattina e Domenica mattina dalle ore 10.00

**Dal 24 Settembre al 27 Maggio 2016**

Tessera Uisp 2017 obbligatoria  
Corsi tenuti da istruttori Uisp qualificati

**ISCRIZIONI AGLI UFFICI UISP  
DA GIOVEDÌ 01 SETTEMBRE 2016**

Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ra)  
Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363