

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI ACQUAFITNESS PISCINA COMUNALE di LUGO 2019/20

| ORARIO | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|-------------|--|--------------------------------|--|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 10.00-10.45 | --- | --- | --- | --- | | AcquaMIX Acqua Alta | AcquaMIX Acqua Media |
| 10.15-11.00 | AcquaBIKE Acqua Media | AcquaSOFT Acqua Media | AcquaBIKE SOFT (*) Acqua Media | AcquaBIKE Acqua Media | AcquaSOFT Acqua Media | --- | --- |
| 11.00-11.45 | | | Acqua& Gravidanza | | Acqua& Gravidanza | | |
| 10.45-11.30 | --- | --- | --- | --- | --- | AcquaMIX Acqua Alta | --- |
| 11.30-12.15 | | | | | | AcquaBIKE Acqua Media | |
| 13.00-13.45 | AcquaTONE Acqua Alta | AcquaCARDIO Acqua Media | AcquaTONE Acqua Alta | AcquaGAG Acqua Media | AcquaGAG Acqua Media | --- | --- |
| 13.00-13.45 | FUNCTIONAL WATER (*) Acqua Bassa | | FUNCTIONAL WATER (*) Acqua Bassa | | | | |
| 13.45-14.30 | AcquaGAG Acqua Media | AcquaBIKE in Acqua Media | AcquaBIKE in Acqua Media | AcquaCARDIO Acqua Media | --- | --- | --- |
| 14.30-15.15 | AcquaSOFT Acqua Media | --- | --- | AcquaSOFT Acqua Media | --- | --- | --- |
| 19.00-19.45 | AcquaCARDIO Acqua Media | AcquaGAG Acqua Media | AcquaTONE Acqua Media | AcquaGAG Acqua Media | AcquaMIX Acqua Media | --- | --- |
| | AcquaTONE Acqua Alta | AcquaTONE Acqua Alta | --- | AcquaMIX Acqua Alta | AcquaTONE Acqua Alta | --- | --- |
| 19.45-20.30 | AcquaMIX Acqua Alta | AcquaBIKE Acqua Media | AcquaMIX Acqua Alta | AcquaBIKE Acqua Media | AcquaBIKE Acqua Media | --- | --- |
| | AcquaBIKE Acqua Media | | | AcquaTONE Acqua Alta | | | |

Il programma potrebbe subire variazioni durante la stagione in base all'andamento delle iscrizioni ai corsi

PER TUTTI I CORSI DI ACQUABIKE E PER IL FUNCTIONAL WATER E' OBBLIGATORIA LA REGISTRAZIONE e LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP SPORTCLUBBY



SportClubby
Tutto lo sport in una sola App



PROMOZIONI PER LA STAGIONE SPORTIVA 2019-2020

NUCLEO FAMILIARE (almeno 3 componenti): - 10% sul totale dei corsi frequentati in Piscina
NUOTO & PALESTRA: 10% per chi frequenta in contemporanea Corsi Uisp di Nuoto ed al CSD&Fitness

POWER: - 10% sul totale per chi si iscrive ai corsi per tre giorni a settimana

UNDER 18: - 10% sulla quota del corso Nuoto Adulti oppure Acquafitness

OVER 60: - 10% sulla quota del corso Nuoto Adulti oppure Acquafitness (esclusa AcquaSoft)

TARIFE STAGIONE 2019-20 ACQUAFITNESS

| TIPOLOGIA DI ABBONAMENTO | STAGIONALE | 15 INGRESSI | 10 INGRESSI | 05 INGRESSI |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|
| ACQUAFITNESS STANDARD AcquaFitness (senza AcquaBike) | 480,00 € | 110,00 € | 85,00 € | 50,00 € |
| ACQUAFITNESS FULL AcquaFitness + AcquaBike, per l'Acquabike è obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby | 520,00 € | 115,00 € | 90,00 € | 55,00 € |
| ACQUAFITNESS STANDARD + FITNESS al Centro Studi Danza&Fitness AcquaFitness (senza AcquaBike) + Corsi Fitness al Centro Studi Danza&Fitness | 520,00 € | 115,00 € | 90,00 € | 55,00 € |
| ACQUAFITNESS FULL + FITNESS al Centro Studi Danza&Fitness AcquaFitness + AcquaBike + Corsi Fitness in Palestra al Centro Studi Danza&Fitness, per l'Acquabike è obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby | 560,00 € | 120,00 € | 95,00 € | 60,00 € |
| AcquaSOFT STANDARD | 440,00 € | 95,00 € | 70,00 € | 45,00 € |
| AcquaSOFT FULL AcquaSOFT + AcquaBike SOFT, per l'Acquabike è obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby (*la seduta si svolgerà con un minimo di 5 prenotazioni) | 460,00 € | 100,00 € | 75,00 € | 50,00 € |
| Gli abbonamenti stagionali per la piscina saranno validi a partire dal 23 Settembre 2019 fino al 23 Maggio 2020 (compreso l'Acquafitness di Natale 2019). Gli abbonamenti stagionali per la Palestra Centro Studi Danza & Fitness saranno validi a partire dal 09 Settembre 2019 fino a Luglio 2020 | | | | |



#WORKOUTLUGO

NOVITA' 2019/20 - FUNCTIONAL WATER
CORSO A NUMERO CHIUSO CON MASSIMO 10 PARTECIPANTI
(in collaborazione con #WORKOUTLUGO)



| | | | | |
|--|----------|---------|-------------|---|
| FUNCTIONAL WATER obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby (* la seduta si svolgerà con un minimo di 5 prenotazioni) | 4 MESI | MENSILE | 10 INGRESSI | Corso a numero chiuso (max 10 persone a seduta) |
| | 240,00 € | 70,00 € | 120,00 € | |
| FUNCTIONAL WATER + POSTURAL TRAINING CSD&F obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby (* la seduta si svolgerà con un minimo di 5 prenotazioni) | 4 MESI | MENSILE | 10 INGRESSI | |
| | 320,00 € | 95,00 € | 120,00 € | |

ACQUA & GRAVIDANZA - CORSO PER GESTANTI

| | | | |
|--|------------|-----------|-----------|
| ACQUA & GRAVIDANZA I corsi sono tenuti da un' OSTETRICA | 12 LEZIONI | 8 LEZIONI | 4 LEZIONI |
| | 96,00 € | 72,00 € | 40,00 € |
| Le lezioni non utilizzate a termine gravidanza potranno essere convertite per un corso neonati, Acquafitness o Nuoto Adulti | | | |
| I corsi sono tenuti da un'ostetrica - Certificato medico attestante l'assenza di controindicazioni alla pratica della Ginnastica Dolce in Acqua (riferimenti ginecologici) | | | |