

Acquagym

Open: senza essere vincolati ad un unico orario, puoi frequentare nei giorni ed orari indicati come open. Iscrizione comunque trimestrale.

Totalbody: diretta alla tonificazione generale del corpo con l'ausilio degli attrezzi.

Gag: come attività mirata al rassodamento di gambe-addominali-glutei.

Idrobike: per pedalare a ritmo di musica... tonificando gli addominali, i glutei e le gambe. Adattissima a tutti gli sportivi.

Belt: (anche per donne in gravidanza) attività in acqua alta che riesce a garantire una buona intensità senza sovraccaricare le articolazioni di schiena e gambe.

Gym: nella vasca da 90 cm particolarmente efficace per il potenziamento muscolare. È la più classica delle proposte, anche per principianti, sempre arricchita di nuove coreografie.

Step: Si allenano gli arti inferiori ma per una corretta posizione si utilizzano anche gli addominali. Il classico gradino del fitness.

Aquarelax: Ritrovare un momento per se stessi, lasciarsi andare ed abbandonarsi sulle note di musica relax. Serata singola a pagamento. A partire da ottobre con scadenza mensile.

Running: nuova tipologia di corso con simulazione sui vari tipi di corsa. Ottimo per la tonificazione e per un intenso consumo calorico.

Mamma: possibilità per le accompagnatrici dei bimbi di frequentare una lezione di acquagym nello stesso orario dei corsi dei bimbi ad un prezzo agevolato.

Treadmill: lavoro mirato a gambe, glutei ed addominali per ottenere immediati benefici sul drenaggio dei liquidi.

Deep impact: lezione cardiovascolare adatta esclusivamente a persone allenate



C.O.N.I. F.I.P.S. C.M.A.S.
ASSOCIAZIONE SUBACQUEA
NUOTO SUB MODENA
"BRUNO LOSCHI"

Sede Sociale: 41123 MODENA - VIA IV NOVEMBRE, 40/D
Tel./Fax 059 334481

Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì
dalle 17,00 alle 19,30 - Tel: 059-219812.
e-mail :submodena@libero.it - margi.dade@tiscalinet.it
Visitate il sito: www.brunoloschi.it



Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì
dalle 16.00 alle 19.00 - Telefono: 059-223838
Fax: 059-234850 - e-mail : info@modenanuoto.it
Visitate i siti: www.modenanuoto.it e www.ncghirlandina.it



PENTATHLON MODENA

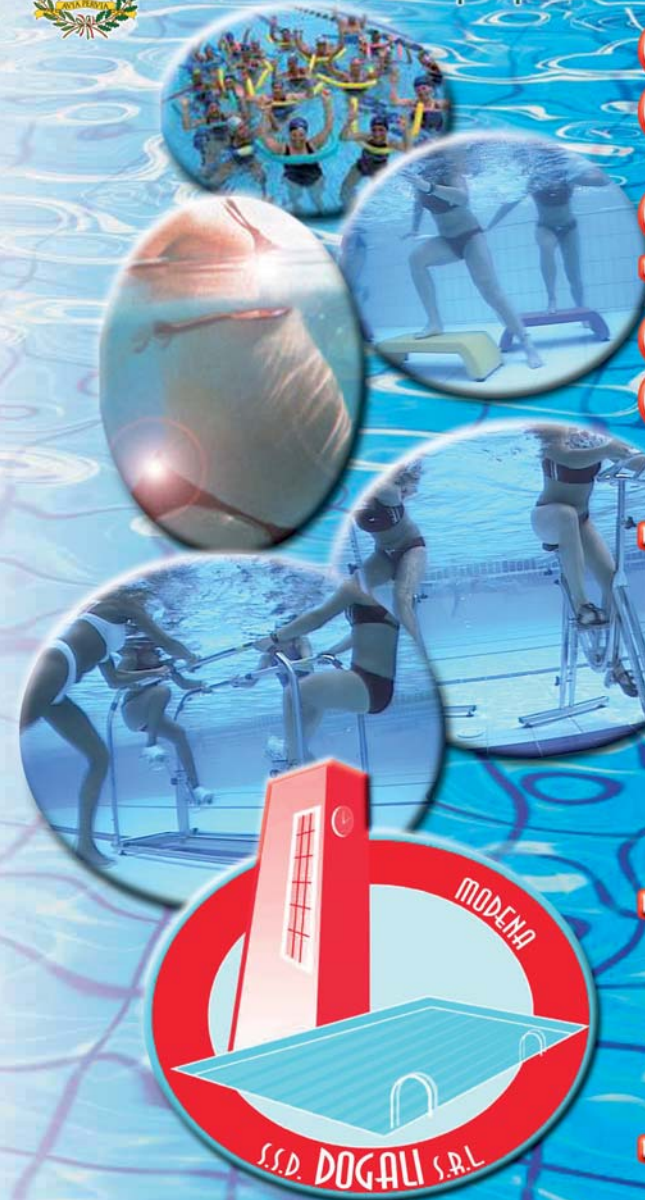
Segreteria via S.Faustino, 113 Modena dal Lunedì al Venerdì
dalle 17.30 alle 19.30 - Telefono: 059-352050
e-mail: pentamodena@tiscali.it
Visitate il sito: www.pentamodena.it



Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì
dalle 17,30 alle 19,30 - Tel: 059-220643
e-mail: seasub@tiscali.it
Visitare il sito: www.seasub.it



Comune di Modena
Assessorato allo Sport



Per Info Tel. 059 217525
Fax 059 243899
e-mail: info@dogalisrl.it
www.dogalisrl.it

Stagione Invernale 2010-2011

Vasca 50 mt.

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.
7.25/8.10		Total body (open)		Gag (open)	
9.15/10.00		Gag	Total body	Total body	Gag
13.30/14.15			Treadmill		
13.40/14.25		Bike		Bike	
19.15/20.00	Bike				Treadmill
20.00/20.45	Treadmill		Bike		
20.15/21.00		Total body		Gag	



Vasca 25 mt.

	SAB.
10.30/11.15	Total body
11.15/12.00	Gag

Nuova Vasca 20 mt.

Durante gli orari pomeridiani non è garantito l'utilizzo della musica.

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.
13.00/13.45	Open				Open
17.45/18.30	Mamma	Mamma	Mamma	Mamma	Mamma
18.30/19.15	Total body	Total body	Step	Gag	Total body
19.15/20.00	Deep impact				
20.00/20.45	Open	Open	Open	Open	

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.
12.45/13.30		Total body Belt	Total body	Gag Belt	
13.30/14.15		Gag Belt	Gag	Total body Belt	
14.15/15.00		Total body		Open	
19.15/20.00	Gag Belt	Deep impact Belt	Running Belt	Total body Belt	Belt
20.00/20.45	Total body Belt				
20.45/21.30	Gag				

Vasca scolastica

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.
20.00/20.45	Step		Relax	Gym



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ricordiamo che tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti;
- Giorni ed orari possono essere abbinati liberamente;
- Possibilità di effettuare una prova prima di iscriversi (costo € 8,50);
- Possibilità di iscrizione per i turnisti;
- Nei corsi meno frequentati, possibilità di pagare i singoli ingressi (per disponibilità di giorno e orari rivolgersi in segreteria, costo € 8,50);
- I corsi sono trimestrali;
- La rinuncia, a corso iniziato, non dà diritto ad alcun rimborso.

Promozioni:

Sconto di € 5,00 sull'acquisto di corsi per due o più componenti dello stesso nucleo familiare;

Sconto del 10% sul totale dell'iscrizione per chi si iscrive 3 o più volte settimanali.

Gli sconti non sono cumulabili e si intendono applicati sulla tariffa piena.