

Corsi Nuoto



Nuoto Bimbi 3/5 anni
Nuoto Ragazzi 5/13 anni
Nuoto Adulti dai 14 anni

Orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.00 - 9.45	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			RECUPERO MOTORIO
9.30 - 10.10						ACQUATICITÀ 20/36 MESI
10.10 - 10.50						ACQUATICITÀ 3/20 MESI
10.00 - 10.45						NUOTO RAGAZZI
10.50 - 11.35						NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI
15.45 - 16.30						NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI
16.30 - 17.15						NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI
16.45 - 17.30	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	PROMO acquistando 2 turni completi e consecutivi ulteriore SCONTO 10%
17.30 - 18.15	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI NUOTO ADULTI	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI NUOTO ADULTI	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	
18.15 - 19.00	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI					
19.00 - 19.45		NUOTO ADULTI			NUOTO ADULTI	
19.15 - 20.00	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			CERTIFICATO MEDICO (in corso di validità)
20.00 - 20.45	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			OBBLIGATORIO per tutte le attività Nuoto e Fitness
20.45 - 21.30	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			

ACQUATICITÀ'
Nella giornata di sabato proponiamo un' attività dedicata ai più piccoli: la prima esperienza con l' acqua con la complicità dei genitori.

CORSI E LEZIONI A CADENZA MONOSETTIMANALE
POSSIBILITÀ DI LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

ISCRIZIONI

Dal 27 agosto 2018 al 1 settembre 2018,
dal lunedì al venerdì dalle 16.30 alle 20.30 e
sabato dalle 9.30 alle 13.00.

Dal 3 settembre 2018 negli orari di apertura al pubblico.



RECUPERO MOTORIO:
attività in acqua individuale o di gruppo riservata ai soci che si propone di intervenire, seguiti da personale specializzato, per recuperare la motricità generale quando e se persa in precedenza.
Modalità di lavoro individualizzata anche all'interno del gruppo con colloquio individuale per definizione degli orari e modalità.
Non è un'attività sanitaria per la quale non si emette fattura ma ricevuta.

ORARIO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI	SABATO
9.00/9.45	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	
10.00/10.45						ACQUA JUMP
10.15/11.00	TAPPETO IN ACQUA		TAPPETO IN ACQUA			
10.50/11.35						TAPPETO IN ACQUA
12.45/13.30		ACQUA BIKE		ACQUA BIKE		
13.30/14.15		ACQUA GYM CARDIO		ACQUA GYM CARDIO		
17.30/18.15		ACQUA FIT CROSS		ACQUA FIT CROSS		
18.15/19.00	ACQUA GYM	ACQUA JUMP	ACQUA GYM	ACQUA JUMP	ACQUA GYM CIRCUIT	
19.00/19.45		GAG in vasca piccola		GAG in vasca piccola		
19.00/20.00	ACQUAFIT 60"					
19.15/20.00			ACQUA BIKE			
19.50/20.35		ACQUA GYM ENERGY		ACQUA GYM ENERGY		



ACQUA JUMP

TAPPETO IN ACQUA

DIVERSAMENTE ABILI:
interessante possibilità di attività individuali o, quando possibile in gruppo, mirata al benessere, alla socializzazione e all'apprendimento dell'autonomia in acqua di bambini, ragazzi e adulti con diverse abilità seguiti da personale specializzato.



POSSIBILITÀ DI
ABBONAMENTI A SCALARE
PER TURNISTI

LEGENDA FITNESS

ACQUA JUMP
Attività con tappeto elastico per sviluppare un allenamento intenso, tonificando gambe e glutei.

ACQUA BIKE
Allenarsi pedalando in acqua a ritmo di musica.

TAPPETO IN ACQUA

Corsa sul tappeto, migliora il sistema cardio vascolare, rinforza la muscolatura di arti inferiori e superiori.

ACQUA GYM

Tonificazione generale in acqua media.

ACQUA GYM CARDIO

Rendere più tonici i muscoli a tempo di musica rafforzando il sistema cardio circolatorio.

ACQUA GYM ENERGY
Attività aerobica progressiva a tempo di musica con poche pause di riposo, producendo un elevato dispendio calorico.

ACQUA GYM CIRCUIT
Attività divertente a tempo di musica, migliora il benessere psicofisico ed estetico con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

ACQUA FIT CROSS
Intensa attività ispirata all'allenamento militare in rapida successione senza pause.

GAG vasca piccola
Gambe, addominali e glutei...lavoro intenso ad alto impatto in 70 cm d'acqua.

GINNASTICA DOLCE
Ginnastica in acqua dedicata ai non più giovani sedentari.

ACQUA FIT 60"

Attività da 60° con grandi e piccoli attrezzi a rotazione per aumentare la resistenza cardio circolatoria, muscolare, forza e flessibilità.

Corsi Fitness



1 TURNO	RICONFERME	CAMBIO TURNO	NUOVE ISCRIZIONI	DURATA
10/9/18 - 11/11/2018			Dal 27/08/18	9 settimane
2 TURNO				
12/11/18 - 27/01/19	Dal 22/10/18	Dal 3/11/18	Dal 5/11/18	9 settimane
3 TURNO				
28/01/19 - 31/03/19	Dal 07/01/19	Dal 19/01/19	Dal 21/01/19	9 settimane
4 TURNO				
01/04/19 - 02/06/19	Dal 11/03/19	Dal 23/03/19	Dal 25/03/19	9 settimane

