

# Corsi Nuoto




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

Orario	lunedì NUOTO ADULTI	martedì	mercoledì NUOTO ADULTI	giovedì	venerdì	sabato RECUPERO MOTORIO
9.00 – 9.45						ACQUATICITA' 20/36 MESI
9.30 – 10.10						ACQUATICITA' 3/20 MESI
10.10 – 10.50						NUOTO RAGAZZI
10.00 – 10.45						NUOTO BIMBI in vasca piccola 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	
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	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	NUOTO BIMBI in vasca piccola NUOTO RAGAZZI	
19.00 – 19.45		NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI		
19.15 – 20.00	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			
20.00 – 20.45	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			
20.45 – 21.30	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI			

**PROMO**  
acquistando 2 turni  
completi e consecutivi  
ulteriore SCONTO 10%

**DOCCE E PHON  
A PAGAMENTO**

 **CERTIFICATO MEDICO**  
(in corso di validità)  
**OBBLIGATORIO** per  
tutte le attività  
Nuoto e Fitness

**RECUPERO MOTORIO:**  
attività in acqua individuale o di gruppo riservata ai soci che si propongono di intervenire, seguiti da personale specializzato, per recuperare la motricità generale quando e se persa in precedenza. Modalità di lavoro individualizzato 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.

**ACQUATICITA'**  
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**  
**POSSIBILITA' 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.

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERGIA	VENERDÌ	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			



**DIVERSAMENTE ABILI:**  
interessante possibilità di attività individuale 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**

# Corsi Fitness



## 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.

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