

orari

lunedì

13:30 - 14:15 metabolic

14:30 - 15:15 balance

18:30 - 19:15 metabolic

martedì

13:30 - 14:15 metabolic

14:30 - 15:15 interval circuit

18:30 - 19:15 walking & tone

mercoledì

13:30 - 14:15 metabolic

14:30 - 15:15 bike & tone

18:30 - 19:15 continuous
circuit

regolamento

Per partecipare alle lezioni è obbligatoria la prenotazione

È obbligatoria la presentazione del certificato medico per attività sportiva non agonistica dalla prima lezione

È necessaria l'esibizione di ogni forma di abbonamento prima dell'accesso in piscina

Tutte le lezioni si svolgeranno con un minimo di 3 iscritti

L'eventuale disdetta della lezione deve essere comunicata almeno 2 ore prima dell'inizio della stessa

La mancata disdetta comporterà la validazione dell'ingresso in caso di abbonamento ad ingressi, nel caso di abbonamento mensile o trimestrale la scadenza dello stesso verrà anticipata di un giorno

La scadenza degli abbonamenti può essere prorogata solo per malattia comprovata da certificato medico

La sospensione dell'abbonamento (mensile o trimestrale) è possibile solo in casi eccezionali

Non sono previste lezioni di recupero

giovedì

13:30 - 14:15 balance

14:30 - 15:15 continuous
circuit

18:30 - 19:15 balance

venerdì

13:30 - 14:15 continuous
circuit

14:30 - 15:15 balance

18:30 - 19:15 bike&tone

sabato

13:30 - 14:15 balance



Aquafitness

ESTATE 2024

Giardini Thebris
Via Val di Rocco, 56
Ponte Felcino (PG)

corsi

walking & tone

vasca grande 1.30 mt

attrezzo Aqua Treadmill

L'attività si fonda su due schemi motori base: camminare e correre. Le modalità utilizzate si rifanno saldamente ai principi di base della correttezza della postura e del movimento con la risultante di un training volto al **condizionamento cardiovascolare ed al miglioramento delle capacità condizionali** e della stabilità del corpo

bike & tone

vasca grande 1.30 mt

attrezzo Hydrobike

Format di lezioni efficaci organizzate per raggiungere specifici obiettivi, dal potenziamento del sistema cardiovascolare generale alla tonificazione muscolare delle varie parti del corpo. L'intensità è dettata dalla cadenza dei gesti svolti, tutti legati al **ritmo fisiologico** di ogni persona, nel pieno rispetto della propria funzionalità.

metabolic

vasca grande 2 mt

cintura galleggiante

Allenamento che ha lo scopo di migliorare le funzioni metaboliche del corpo abituandolo ad usare, come fonte di energia, sia gli zuccheri che i grassi. Composto da esercizi aerobici alternati ad esercizi biomeccanici e muscolari, risulta essere la strada migliore per il raggiungimento dell'obiettivo: **aumentare la massa magra ed il metabolismo basale.**

continuous/interval circuit

vasca grande 1.30 mt

vari attrezzi

Il circuito continuo ha come obiettivo il **potenziamento muscolare e il miglioramento della resistenza aerobica** generale. Si compone di una serie di esercizi da eseguire in modo consecutivo per un tempo stabilito e da pause attive di breve durata. L'allenamento intervallato si compone di una serie di stazioni-esercizi e di pause, della durata variabile, in rapporto all'intensità programmata, con obiettivi finalizzati al miglioramento della resistenza e della forza metabolica.

balance

vasca grande 2 mt

cintura galleggiante

Ricerca della **precisione e della qualità del movimento** in posizioni del corpo diverse da quella verticale, attraverso esercizi che tendono a destabilizzare l'equilibrio del corpo in acqua. L'impegno sinergico di tutta la muscolatura porta ad un incremento della forza funzionale e della mobilità articolare.

LEZIONE SINGOLA € 12,00

MENSILE € 89,00

TRIMESTRALE € 200,00

ABBONAMENTO 5 LEZIONI € 52,00*

ABBONAMENTO 10 LEZIONI € 93,00**

*validità 2 mesi

**validità 3 mesi

