

circuit **continuos vasca media 1.30 mt | vari attrezzi**
interval vasca piccola 1 mt | vari attrezzi

Il circuito continuo ha come obiettivo il potenziamento muscolare e il miglioramento della resistenza aerobica generale attraverso una serie di esercizi da eseguire consecutivamente per un tempo stabilito e da brevi pause attive. 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.

deep energy **vasca grande 2 mt**
cintura galleggiante

Allenamento rivoluzionario dove si fondono ritmi allegri e pieni di energia, esercizi cardio vigorosi e ad alta intensità e movimenti di rinforzo e condizionamento dei muscoli. Esercizi di resistenza e allenamento del core si combinano in una lezione dinamica che garantisce un allenamento completo di tutto il corpo.

ginnastica pilates **palestra**

Migliora il portamento, tonifica i muscoli, previene la sintomatologia dolorosa dovuta a posture scorrette e disturbi articolari.

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

CORSI AQUAFITNESS E PILATES

inverno 2024 | 2025

A PARTIRE DAL 9 SETTEMBRE
075 6910529 - 329 3089456
THEBRIS SPORTING VILLAGE
VIA VAL DI ROCCO, 56 - PONTE FELCINO (PG)



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

orari

lunedì

13:30 - 14:15 balance (v.a.)

14:30 - 15:15 continuous circuit (v.m.)

18:40 - 19:25 bike & tone (v.m.)

martedì

13:30 - 14:15 metabolic (v.a.)

14:30 - 15:15 interval circuit (v.p.)

18:40 - 19:25 balance (v.a.)

19:00 - 20:00 pilates (palestra)

mercoledì

13:30 - 14:15 deep energy (v.a.)

14:30 - 15:15 bike & tone (v.m.)

18:40 - 19:25 interval circuit (v.p.)

giovedì

13:30 - 14:15 metabolic (v.a.)

14:30 - 15:15 continuous circuit (v.m.)

18:40 - 19:25 walking & tone (v.m.)

19:00 - 20:00 pilates (palestra)

venerdì

13:30 - 14:15 walking & tone (v.m.)

14:30 - 15:15 balance (v.a.)

18:40 - 19:25 deep energy (v.a.)

sabato

13:30 - 14:15 deep energy (v.a.)

descrizione corsi

walking & tone

vasca media 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 media 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.