WALKING & TONE ~ VASCA GRANDE ALT 1,30 MT

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

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 2,00 MT

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.

BALANCE ~ VASCA GRANDE 2,00 MT

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.

CIRCUIT ~ VASCA GRANDE 1,30 MT / VASCA PICCOLA 1 MT

Si compone di una serie di stazioni-esercizi che possono essere svolti sia in modo consecutivo sia in modo intervallato, anche con l'ausilio di attrezzi, seguiti da pause attive di variabile durata. Vengono alternati esercizi di tonificazione e attività cardiovascolari con obiettivi finalizzati al potenziamento muscolare e al miglioramento della resistenza aerobica.

DEEP ENERGY ~ VASCA GRANDE 2 MT

Allenamento rivoluzionario in cui 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 METODO PILATES ~ IN PALESTRA

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

QUOTA DI TESSERAMENTO E ASSICURAZIONE €20,00 SCADENZA 31 AGOSTO 2026

DAL 08 SETTEMBRE 2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
13.30 14.15	CIRCUIT (vasca media)	METABOLIC (vasca alta)	DEEP ENERGY (vasca alta)	WALKING & TONE (vasca me- dia)	BALANCE (vasca alta)	DEEP ENERGY (vasca alta)
14:30 15:15	BALANCE (vasca alta)	CIRCUIT (vasca piccola)	BIKE & TONE (vasca media)	METABOLIC (vasca alta)	CIRCUIT (vasca piccola)	
18:40 19:25	DEEP ENERGY (vasca alta)	WALKING & TONE (vasca media)	CIRCUIT (vasca piccola)	BIKE & TONE (vasca me- dia)	DEEP ENERGY (vasca alta)	
19:00		GINNASTICA METODO PILATES		GINNASTICA METODO PILATES		

CERTIFICATO MEDICO PER

"ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA"

OBBLIGATORIO DALLA PRIMA LEZIONE

Puoi effettuare la visita, completa di ECG, anche presso la nostra struttura, previo appuntamento.

ACQUAFITHESS

LEZIONE SINGOLA - - - € 12,00

MENSILE - - - € 89,00

TRIMESTRALE --€ 200,00

ABBONAMENTO 5 LEZIONI - - - € 52,00

(VALIDO 2 MESI)

ABBONAMENTO 10 LEZIONI- - - € 93,00

(VALIDO 3 MESI)

Ginnastica metodo pilates

LEZIONE SINGOLA - - - € 8,50

MENSILE - - - € 60,00

ABB.5 LEZIONI - - - € 40,00

(VALIDO 2 MESI)

REGOLAMENTO

- Per partecipare alle lezioni è obbligatoria la prenotazione
- È obbligatoria la presentazione del <u>certificato medico per</u> 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 1 ora prima dell'inizio della stessa. In caso di tardiva disdetta e/o di mancata disdetta, verrà comunque validato l'ingresso (in caso di abbonamento ad ingressi) o verrà anticipata la scadenza dell'abbonamento di un giorno (in caso di abbonamenti mensile o trimestrale).
- 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 a parte in casi eccezionali (es. maltempo in estate, mancanza istruttore)

Giardini Thebris

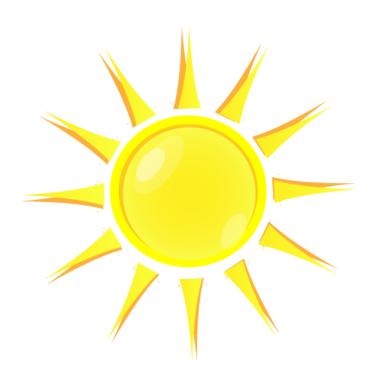
CENTRO SPORTIVO

Via Val di Rocco, 56 – Ponte Felcino (PG)

075.6910529 - 329.3089456

www.giardinithebris.com - info@giardinithebris.com

ACQUAFITNESS E PALESTRA



orari e regolamento INVERNO 2025-2026