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 media)	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 media)	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.

ACQUAFITNESS

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 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 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