

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.

CONTINUOUS CIRCUIT VASCA GRANDE 1,30 MT

Attività che 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.

INTERVAL CIRCUIT - VASCA PICCOLA

La metodologia dell'allenamento intervallato adattata all'elemento acqua 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.

GINNASTICA METODO PILATES - IN PALESTRA

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

QUOTA TESSERAMENTO e ASSICURAZIONE € 20,00

SCADENZA 31 AGOSTO 2024

DA GENNAIO 2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
13:30 14:15	METABOLIC	METABOLIC	METABOLIC	BALANCE	CONTINUOUS CIRCUIT	BALANCE
14:30 15:15	BALANCE	INTERVAL CIRCUIT	BIKE & TONE	CONTINUOUS CIRCUIT	BALANCE	
18:30 19:15	METABOLIC	WALKING & TONE	INTERVAL CIRCUIT	BALANCE	BIKE & TONE	
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 - - - € 45,00

(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 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.**
- **Si può partecipare alla seconda lezione dando, però, la precedenza a chi non ha svolto altre lezioni prima.**

Giardini Thebris

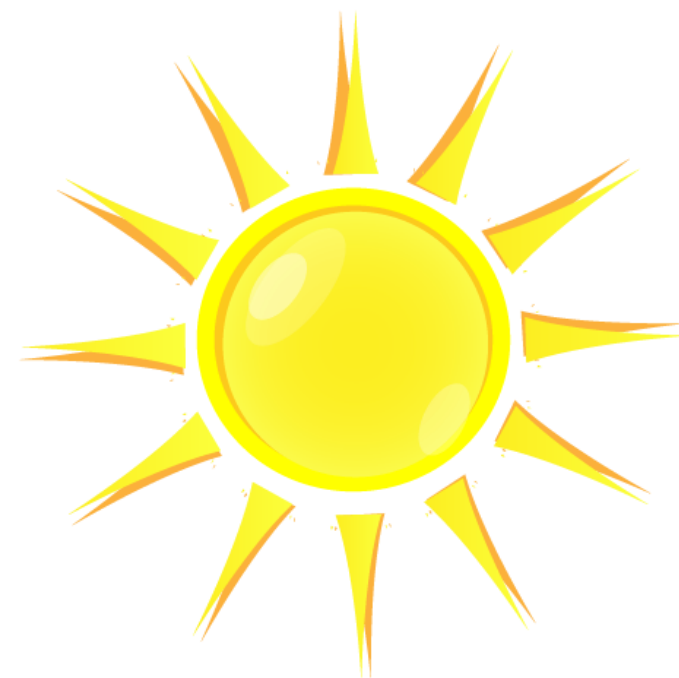
CENTRO SPORTIVO

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 2023-2024