

Fitness in acqua

Massimo divertimento e tutti i benefici dell'acqua: questa attività, ormai presente nelle piscine di tutta Europa, presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età. Le alternative offerte dai nostri impianti sono numerose e diverse tra loro.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:55		Gym A			Gym A	
10:40		Gym A			Gym A	
12:50	Bike MIX*			3 Fit		
13:00		Gym B	Thai circuit			
13.15						Circuito
13:45	Gym B					
13:50		Gym A		Gym A	Jump & C.o	
13:55			3 Fit			
16:15			Gym B			
18:50	Gym B	Hydrobike*	3 Fit	Gym B	Hydrobike*	
19:40	Gym B			Gym B		
	Gym A			Gym A		
19:45		Jump &C.o	Jump &C.o		3 Fit	
20.15		Cardio		Cardio		
20:30	3 Fit			3 Fit		
20:40			Thai Circuit			

Tariffe disponibili in Segreteria

Acquagym acqua alta e bassa (Gym A e B)

Gym A: acqua alta 1.80 mt con cinturoni per galleggiamento - Gym B: acqua bassa 1.10 mt

Hydrobike* – 3 Fit – Circuito –Thai Circuit - Jump & C.o - Bike Mix*

*Per le attività di Hydrobike e Bike Mix è necessario l'uso delle scarpette

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Fitness in Palestra

Pilates: è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

Movida-Zumba: è un programma di fitness musicale, pre-coreografato tutto italiano, che unisce la ricerca della forma fisica al divertimento.

TRX-Tone up: è un mix di attività che agiscono sul metabolismo e tonificano il corpo, esercizi molto veloci si alternano a movimenti di minore intensità.

È un allenamento intensivo per bruciare calorie ed eliminare i grassi.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:30		pilates			pilates	
10:10						
11:10						Pilates*
12:10	pilates			pilates		
12:30		postural			postural	
13:00	pilates			pilates		
13:30		pilates*			pilates*	
17:30	pilates			pilates		
17:50		pilates			pilates	
18:30	pilates			pilates		
18:45		tone up			pilates	
19:20	movida		pilates			
19:30		zumba		zumba		
19:45					tone up	
20:30			trx			

Pilates* = pilates in sospensione. Attività svolta con i cavi del trx

Tariffe disponibili in Segreteria

L'abbonamento dà la possibilità di seguire tutte le attività sopra elencate fino ad esaurimento posti.

Materiale occorrente: scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra, ad esclusione del pilates dove l'attività verrà svolta scalzi.