

## 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						H2O Training
13:45	Gym B					
13:50		Gym A		Gym A	Jump & Co	
13:55			3 Fit			
16:15			Gym B			
18:50	Gym B	3 Fit	3 Fit	Gym B	Bike Mix	
19:40	Gym B			Gym B		
	Gym A			Gym A		
19:45		Bike Mix	H2O Training		3 Fit	
20.15		Cardio		Cardio		
20:30	3 Fit			3 Fit		
20:40			Thai Circuit			

## Tariffe:

### 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

#### 1 volta a sett

5 lezioni € 48,00 (no recupero)

10 lezioni € 90,00 (1recupero)

#### 2 volte a sett

10 lezioni € 81,00 (1recupero)

20 lezioni € 151,00 (2recuperi)

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

#### 1 volta a sett

5 lezioni € 53,00 (no recupero)

10 lezioni € 97,00 (1recupero)

#### 2 volte a set

10 lezioni € 89,00 (1recupero)

20 lezioni € 168,00 (2recuperi)

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

### Cardio fitness

11 Ingressi € 95,00

### Tariffa speciale open fitness acquatico

Chiedendo la disponibilità in segreteria sarà possibile scegliere un'attività diversa ogni volta

10 ingressi € 114,00

## 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	
11:10						Pilates*
12:10	pilates			pilates		
12:30		postural			postural	
13:00	pilates			pilates		
13:30		pilates*			trx	
16:45	pilates			pilates		
17:50			pilates			
18:20	pilates			pilates		
18:35		tone up			pilates	
18:45			pilates			
19:10	pilates			pilates		
19:30		zumba				
20:00				zumba		
20:15			trx		trx	

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

## Tariffe solo Palestra:

abbonamento 1 mese € 37,00

abbonamento 3 mesi € 100,00

L'abbonamento dà la possibilità di seguire tutte le attività sopra elencate fino ad esaurimento posti. Il numero massimo per ogni attività sarà di 12 per Pilates/TRX/Postural e di 16 per Zumba/Movida/Ton Up.

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

## Tariffe Palestra + Acqua:

In abbinamento alla palestra si potrà scegliere tra i seguenti corsi in acqua una o due volte a settimana:

1 volta a sett € 35,00 al mese

2 volte a sett € 65,00 al mese

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
12:50	Bike Mix			3 Fit		
13:00			Thai Circuit			
13:15						H2O Training
13:50					Jump & Co	
19:40	Gym A			Gym A		
19:45		Bike Mix	H2O Training			