

# FITNESS

## ACQUAGYM

HYDROGYM: la classica lezione di Acquagym con esercizi base mediante l'ausilio di attrezzi. Per una buona e completa tonificazione generale del corpo. Indicata soprattutto a chi si affaccia per la prima volta al mondo del fitness acquatico.

HYDROTONIC: totale tonificazione del corpo con l'uso di attrezzi e non. Lavoro molto dinamico dovuto agli spostamenti in acqua. Si può svolgere indifferente sia in acqua alta che bassa. Indicata per chi ha già avuto un primo approccio con le attività di fitness in piscina e vuol tonificare in modo completo tutto il corpo abbinando un lavoro aerobico più o meno intenso.

## GINNASTICA DOLCE

Con l'espressione "ginnastica dolce" si indica un tipo di attività fisica eseguita in acqua con gesti lenti, gradualmente, a basso impatto; è un lavoro soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, meno giovani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico. La ginnastica dolce consiste in esercizi semplici eseguiti in modo da non richiedere ai muscoli ed alle articolazioni eccessivi sforzi.

## GYMSTEP

Gymstep è un corso che comprende due attività: l'Acquagym e l'Acquastep. La prima è l'attività spiegata in seguito, la seconda invece è l'insieme dell'Acquagym e dello step per sfruttare gli effetti dell'uno e dell'altro: l'Acquagym aiuta a tonificare mentre lo step a rassodare gambe e glutei. Gli allenamenti dell'Acquastep permettono di bruciare più calorie dello step tradizionale a "terra", questo perché l'attrito esercitato dall'acqua richiede un maggiore sforzo di movimento, in questo modo, anche senza accorgersene, si bruciano più calorie e si tonificano i muscoli più in fretta.

## HYDROBIKE

Novità nel fitness acquatico, praticata in gruppo al ritmo di musica con una speciale bici per pedalare in acqua, l'hydrobike è ideale per la tonificazione muscolare e per abbattere i chili di troppo. Aperta a tutti, non è necessario saper nuotare.



## LUNEDI' e GIOVEDI'

**ACQUAGYM: 09:30 – 18:00 – sabato 10:00**

**HYDROBIKE: 20:00 GINNASTICA DOLCE: 14:45**

8° CICLO	9° CICLO	10° CICLO
16 SETTEMBRE	14 OTTOBRE	11 NOVEMBRE
19 SETTEMBRE	17 OTTOBRE	14 NOVEMBRE
23 SETTEMBRE	21 OTTOBRE	18 NOVEMBRE
26 SETTEMBRE	24 OTTOBRE	21 NOVEMBRE
30 SETTEMBRE	28 OTTOBRE	25 NOVEMBRE
03 OTTOBRE	31 OTTOBRE	28 NOVEMBRE
07 OTTOBRE	04 NOVEMBRE	02 DICEMBRE
10 OTTOBRE	07 NOVEMBRE	05 DICEMBRE
		09 DICEMBRE
		12 DICEMBRE
		16 DICEMBRE
		19 DICEMBRE

## MARTEDI e VENERDI

**GINNASTICA DOLCE: 15:00**

**GYMSTEP: 19:30**

8° CICLO	9° CICLO	10° CICLO
17 SETTEMBRE	15 OTTOBRE	12 NOVEMBRE
20 SETTEMBRE	18 OTTOBRE	15 NOVEMBRE
24 SETTEMBRE	22 OTTOBRE	19 NOVEMBRE
27 SETTEMBRE	25 OTTOBRE	22 NOVEMBRE
01 OTTOBRE	29 OTTOBRE	26 NOVEMBRE
04 OTTOBRE	05 NOVEMBRE	29 NOVEMBRE
08 OTTOBRE	08 NOVEMBRE	03 DICEMBRE
11 OTTOBRE		06 DICEMBRE
		10 DICEMBRE
		13 DICEMBRE
		17 DICEMBRE
		20 DICEMBRE

## ISCRIZIONI E PAGAMENTO

- per accedere ai corsi è obbligatorio il Tesseramento Fidelity al costo di € 12,00 (6,00 € per i ragazzi fino ai 18 anni e over 65).
- il costo del corso di 8 lezioni è di € 75,00 o il mezzo corso al costo di € 44,00. Vi è la possibilità di pagare anche le lezioni singolarmente, al costo di € 12,00.
- il pagamento si effettua al momento dell'iscrizione.
- la lezione di prova è al costo di € 12,00.
- i corsi inizieranno con un minimo di 3 iscritti.
- l'iscrizione o la conferma verranno ritenute valide a pagamento effettuato.
- **gli allievi, dopo aver rilasciato in Segreteria il proprio nome e cognome,** accederanno agli spogliatoi massimo 20 minuti prima dell'inizio di ogni turno e attendere gli istruttori sul bordo vasca senza entrare in acqua.
- l'orario e il giorno di frequenza non potranno essere variati durante il corso.
- dove necessario il coordinatore di vasca, potrà effettuare spostamento di giorni e orario delle lezioni degli allievi per assicurare l'omogeneità dei corsi.

## RECUPERI

- **solo iscrivendosi al corso intero vi è la possibilità di recuperare n.2 lezioni,** senza presentazione del certificato medico. Oltre le 2 lezioni, per cause non dipendenti dal Centro, i recuperi sono ammessi soltanto dietro prescrizione di certificato medico e solo iscrivendosi al nuovo corso intero.
- i recuperi sul mezzo corso sono possibili solo dietro presentazione di certificato medico.

## RICEVUTA FISCALE

- la ricevuta fiscale va richiesta **al momento dell'iscrizione con presentazione della Tessera Sanitaria.** Non sarà più possibile richiederla una volta effettuato il pagamento.

## ABBIGLIAMENTO

- costume, cuffia, ciabatte, accappatoio.

## NORME IGIENICHE

- è obbligatorio il passaggio dalla vaschetta lava-piedi per accedere al piano vasca.
- è obbligatoria la doccia prima dell'ingresso in piscina.
- è obbligatorio indossare la cuffia durante la permanenza in acqua.
- è obbligatorio fare la doccia con il costume nelle docce comuni.
- è obbligatorio spogliarsi e vestirsi negli appositi locali (cabine).
- negli spogliatoi è vietato per motivi di sicurezza l'uso di asciugacapelli elettrici, di appartenenza dell'utente. Si consiglia l'uso dei getti d'aria calda della struttura.
- i cibi e le bevande possono essere consumati solo nel punto di ristoro del locale bar.
- la direzione non risponde di oggetti, indumenti, denaro lasciati nello spogliatoio.

## ISTRUTTORI

- gli istruttori potranno essere temporaneamente sostituiti in caso di malattia, corsi di aggiornamento o altro.

La direzione potrà apportare al presente regolamento tutte le modifiche o varianti idonee a migliorare il funzionamento dei corsi.

# FITNESS



Settembre - Ottobre - Novembre - Dicembre



Località Mussolina 2/b - 46044 Sacca di Goito (MN)  
Tel 0376.686825 Fax 0376.686828 info@piscineairone.it