

CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
8:45	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE	
9:30	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	SOFT	
10:20						CIRCUIT
11:30	GEST 11:00		GEST 11:00			IBIKE
13:00	IBIKE		IBIKE			
13:45	SLIM	SLIM	SLIM			
18:30		IBIKE		IBIKE		
18:45	SLIM					
19:20		GYM	JUMP	GYM		
19:40	IBIKE					
20:10		CIRCUIT	IBIKE	SLIM		

IBIKE: hydrobike è un allenamento cardiovascolare ciclico e omogeneo a ritmo di musica che vede l'acqua come forza di opposizione. Difficoltà: ●●●○

AQUASLIM: attività svolta a corpo libero su pedana, la quale porta il livello dell'acqua ad una profondità massima di 1.30m. Difficoltà: ●●●○

AQUAGYM: si svolge in galleggiamento con ausilio di **cinture regolabili**, in questo modo il corpo subisce meno impatto articolare e permette di non sovraccaricare le articolazioni e l'apparato scheletrico. Difficoltà: ●●○○

GYMSOFT: adatta a over 60. Difficoltà: ●○○○

AQUAJUMP: protagonista è il **tappeto elastico**, indicato per il potenziamento muscolare senza però provocare rischi o traumi alle articolazioni. Difficoltà: ●●●○

CIRCUIT: attività simile ad AQUASLIM, ma potenziata con esercizi a circuito o con l'utilizzo di grandi attrezzi. Difficoltà: ●●●●

GESTANTI: dolce attività in acqua pensata per future mamme.

TARIFFE MENSILI *giorno fisso*

	1 VOLTA a settimana	2 VOLTE a settimana	3 VOLTE a settimana
1 MESE	44 €	84 €	120 €
2 MESI	84 €	160 €	228 €
3 MESI	120 € ⁺²	228 € ⁺²	324 € ⁺²
OVER 60	28 €	56 €	84 €
OVER 60 - SOFT	28 €	52 €	78 €

*

Lezioni omaggio da utilizzare entro il termine del proprio abbonamento.

N.B. I prezzi sono calcolati su 4 settimane. Se il mese avesse un numero diverso di giornate, il prezzo sarà calcolato in proporzione. L'abbonamento va acquistato per intero, non è possibile scalare lezioni.

TARIFFE AD INGRESSI *su prenotazione*

	INTERO	OVER 60
10 INGRESSI (entro 3 mesi)	110 €	80 €
20 INGRESSI (entro 4 mesi)	200 €	--
LEZIONE SINGOLA	13,50 €	8 €

REGOLAMENTO CORSI

È OBBLIGATORIO PRESENTARE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO COMPRESO DI ECG A RIPOSO (INFO IN SEGRETERIA).

Al momento dell'iscrizione verranno richiesti anche:

- 5€ di cauzione in contanti per attivare la tessera magnetica
- 20€ per la quota associativa comprensiva di assicurazione
- 5€ cauzione in contanti per la tessera doccia/phon + ricarica

LEZIONI PERSE: recuperabili solo con **preavviso entro 3 ore**, entro il termine dell'abbonamento in corso. Non sono previsti rimborsi monetari.

Gli abbonamenti mensili prevedono la frequenza regolare nel giorno scelto. La segreteria si riserva la possibilità di concedere un numero limitato di recuperi; superato tale limite, non saranno più autorizzati.