

Acquagym acqua alta e bassa dai 16 anni

L'acquagym e' un'attivita' di tipo aerobico svolta a tempo di musica, a corpo libero o con attrezzi. I movimenti sono facili, si tonifica il corpo in modo uniforme, si bruciano calorie, si migliora la circolazione venosa, si combatte la cellulite grazie allo sforzo costante e al massaggio dell'acqua.

Gym A: acqua alta 1.80mt con cinturoni per galleggiamento

Gym B: acqua bassa 1.10mt

	Lun	Mart	Giov	Ven
09.55		GymA (soft)		GymA (soft)
10.40		GymA (soft)		GymA (soft)
13.00		GymB		
13.45	GymB	GymA	GymA	
15.00			Gym B	
18.45	GymB		GymB	
19.30	GymA o B		GymA o B	

Mercoledì

20.20		GymB		
-------	--	------	--	--

Tariffe:

1 volta a sett

5 lezioni 46€ 10 lezioni 88€ (1recupero)

2 volte a sett

10 lezioni 79€ (1recupero)

20 lezioni 147€ (2recuperi)

Cardio fitness dai 16 anni

Cardiofitness sta a significare un insieme di esercizi svolti in acqua utilizzando il treadmill la bike e il nuoto, in grado di aiutare a migliorare il sistema cardiocircolatorio

Attività	Giorno	Orario
Treadmill + nuoto	Martedì	20.10
Bike + nuoto	Giovedì	20.40

Tariffe :

1 Ingresso

€ 9

11 Ingressi

€ 93

Hidrobike dai 16 anni

L'hidrobike e' un modo efficace per potenziare i muscoli e migliorare la circolazione. A questo si aggiunge il beneficio della pedalata: e' un ottimo allenamento per dimagrire e tonificare

Giorni	Orari
Lun	13.00
Mart e/o Ven	18.45
Giov	21.00

3-Fit dai 16 anni

50 minuti di puro allenamento, con una fusione di acquagym in acqua bassa, hidrobike e treadmill. Il treadmill, tapis roulant acquatico e' un attrezzo innovativo in grado di tonificare il corpo in modo uniforme.

Giorni	Orari
Lun	20.15
Lun	21.00
Merc	18.45
Giov	20.15
Ven	13.45
Ven	19.30

Runstep dai 16 anni

Attività anaerobica e aerobica che mischia il lavoro svolto sul treadmill e sullo step acquatico

Giorno	Orario
Giov	19.30

Circuito dai 16 anni

Nuova attività in cui sarà possibile ad ogni lezione cambiare tipologia di allenamento, alternando tutte le attività sopra elencate.

Giorno	Orario
Merc	19.40
Sab	13.10

Tariffe valide per tutte e 4 le attività in questa pagina

1 volta a sett

5 lezioni 51€ 10 lezioni 93€ (1recupero)

2 volte a set

10 lezioni 87€ (1recupero)

20 lezioni 164€ (2recuperi)

Mix dai 16 anni

attività che fonde i benefici ottenuti dall'acquagym in acqua bassa e l'hidrobike

Giorno	Orario
Mart	19.30

2-Fit dai 16 anni

treadmill e acquagym in acqua alta per bruciare calorie, e combattere la cellulite grazie anche allo sforzo costante e al massaggio dell'acqua.

Giorni	Orari
Lun	15.00
Giov	13.00

Tariffe valide per tutte e 2 le attività in questa pagina:

1 volta a sett

5 lezioni 49€ 10 lezioni 90€ (1recupero)

Tariffe speciali Fitness:

Insieme all'attività di AcquaGym sarà possibile effettuare una qualsiasi altra disciplina a vostra scelta al costo di:

10 lezioni € 83 (1 recupero)

20 lezioni € 155 (2 recuperi)

Promo valide per tutte le attività:

.over 65 sconto del 20%

.over 80 sconto del 50%

.attività Martedì e Venerdì mattina sconto del 10%

Fitness terrestre in palestra dai 16 anni

L'esercizio fisico e la pratica del fitness possono svolgere un ruolo importante nella prevenzione di alcune malattie. Ad esempio ipertensione, ipercolesterolemia, osteoporosi, artrite. L'attività fisica, (lavoro cardiovascolare per allenare il cuore, migliorare la circolazione sanguigna e la resistenza, potenziamento muscolare per rendere più efficienti e forti le fasce muscolari.) va considerata come un bisogno essenziale quotidiano, per migliorare la qualità di vita di ogni persona.

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

Aerobica-Step-Gag-Tone up : E' un mix di attività che agiscono sul metabolismo e tonificano il corpo, esercizi molto veloci si alternano a movimenti di minore intensità.

E' un allenamento intensivo per bruciare calorie ed eliminare i grassi. Persino dopo aver concluso la sessione di cardio training step, il vostro corpo continuerà a bruciare calorie.

Inoltre impariamo la coordinazione con movimenti basati sull'equilibrio

Attività	Giorni	Orari
Pilates	Lun e/o Gio	13.00
	Lun/Mer/Gio Mer	18.30 19.20
Movida	Lun	19.20
Step – Aerobica GAG - Toneup	Mar e/o Ven	18.40
		19.40

Tariffe :

5 lezioni	pilates	palestra
1vv/sett	€ 30,00	€ 23,00
10 lezioni		
1vv/sett	€ 57,00	€ 43,00
2vv/sett	€ 53,00	€ 41,00

Promo valide per tutte le attività':

.over 65 sconto del 20%

.over 80 sconto del 50%

.attività Martedì e Venerdì mattina sconto del 10%

La quota di iscrizione (€ 30,00) e' comprensiva di assicurazione infortuni

Tutte le attività proposte sono gestite dalla RARI NANTES TORINO s.s.d.a.r.l o RARI NANTES PIANEZZA a.s.d con personale qualificato. All'atto dell'iscrizione e' necessario presentare una fototessera e un certificato medico

che attesti l'idoneità all'attività sportiva non agonistica.

I recuperi concessi devono essere autorizzati dalla segreteria ed effettuati la lezione successiva alla data di scadenza del corso.

Ogni corso potrà essere sospeso una ed una sola volta per una durata minima di 15 giorni previa comunicazione in segreteria.

L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero di tutte le lezioni perse, comunque entro il **27/06/2015**.

Le lezioni si intendono consecutive. Il rinnovo va effettuato l'ultima lezione del corso (recuperi esclusi).

Norme generali della piscina

- Il gestore non si assume nessuna responsabilità per furti, smarrimenti o danni agli effetti personali
- negli spogliatoi sono a disposizione armadietti che possono essere chiusi con lucchetto personale (al termine dell'attività svolta l'armadietto dovrà essere liberato)
- l'accesso agli spogliatoi e' consentito **15 minuti prima** dell'inizio dell'attività a cui si e' iscritti
- i bambini possono essere accompagnati negli spogliatoi fino all'età di **7 anni**
- e' vietato l'accesso agli spogliatoi con scarpe calzate
- e' vietato introdurre negli spogliatoi vetri e cibi di qualunque genere
- negli spogliatoi e' vietato circolare nudi
- e' obbligatorio fare la doccia prima di entrare in acqua per eliminare batteri e microrganismi normalmente presenti sulla pelle e mantenere così pulita l'acqua dove stiamo per immergerci.



Piscina di Pianezza "Ines Bonino"

Volantino attività di fitness

E' bene sapere che 30 minuti di acquafitness valgono quanto un'ora e mezza di esercizio fisico a terra



Piscina di pianezza "Ines Bonino"

Via Musine',15 – 10044 (TO)

Tel/fax :0119676911

email: pianezza@rarinantestorino.com

Web: www.rarinantestorino.com

Seguici su
www.rarinantestorino.com
facebook e Twitter