

FITNESS IN ACQUA Orari stagione invernale

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
|----------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|
| 9.00 9.45 | ACQUAGYM A.A. | | | ACQUAGYM A.A. | | HYDRO BIKE |
| | HYDRO BIKE | | | | | |
| 10.00 10.45 | ACQUAGYM A.A. | | | ACQUAGYM A.A. | | |
| 11.00 11.45 | FLUIDWATER A.A. | | | FLUIDWATER A.A. | | |
| 12.30 13.15 | | | | HYDRO BIKE | | AGUAMOVIDA A.B. |
| 13.15 14.00 | HYDRO BIKE | | ACQUAGYM A.A. | HYDRO BIKE | | |
| 14.00 14.45 | ACQUAGYM A.A. | | FLUIDWATER A.A. | ACQUAGYM A.A. | | |
| 18.30 19.15 | AGUAMOVIDA A.B. | HYDRO BIKE | HYDRO BIKE | ACQUAFITNESS A. B. | AGUAMOVIDA A.B. | |
| 19.20 20.05 | ACQUAGYM A.A. | HYDRO BIKE | AGUAMOVIDA A.B. | ACQUAGYM A.A. | HYDRO BIKE | |
| | | | | HYDRO BIKE | | |
| 20.05 20.50 | HYDRO BIKE | ACQUA CIRCUIT POWER A.B. | | HYDRO BIKE | ACQUA CIRCUIT POWER A.B. | |

Tariffe: 8 lezioni € 70,00 2 RECUPERI 8 lezioni € 61,00 SENZA RECUPERI HYDROBIKE 1 LEZ. € 10,00
16 lezioni € 125,00 3 RECUPERI 16 lezioni € 115,00 SENZA RECUPERI ABBONAMENTO 11 LEZ. € 98,00
24 lezioni € 158,00 SENZA RECUPERI

SCUOLA NUOTO ADULTI Orari stagione invernale

| | | | | | |
|------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|--|-------------|
| Lun - Gio | 8.00-8.45 | 9.00-9.45 | 10.00-10.45 | 12.30-13.15 | |
| | 18.20-19.05 | 19.05-19.50 spazio family | 19.50-20.35 | 20,35-22,00 Pallanuoto / Master | |
| Mar-Ven | 14.00-14.45 | 18.20-19.05 | 19.05-19.50 | 19.50-20.35 | 20.35-21.20 |
| Mer | | 19.05-19.50 spazio family | 19.50-20.35 | | |

Tariffe: 8 lezioni € 57,00 SENZA RECUPERI 8 lezioni € 64,00 2 RECUPERI
16 lezioni € 106,00 SENZA RECUPERI 16 lezioni € 110,00 3 RECUPERI

SPAZIO FAMILY: FREQUENTANDO CON I PROPRI FAMILIARI SI POTRA' AVERE UNO SCONTO DEL 15%
SULL'ABBONAMENTO DI IMPORTO INFERIORE

PALLANUOTO ADULTI

Per tutti coloro che amano l'acqua e desiderano sfruttare al meglio le loro capacità, l'attività sarà divisa in 2 momenti: il primo tecnica delle nuotate caratteristiche della pallanuoto, il secondo in tecnica con la palla e gioco di squadra

| | |
|------------------|-------------|
| Lun.-Gio. | 20,35-22,00 |
|------------------|-------------|

Tariffe: 8 lezioni € 70,00 (nessun recupero) 16 lezioni € 130,00 (3 recuperi)

SCUOLA NUOTO JUNIOR

Per ragazzi delle scuole medie un nuoto più completo con nozioni base di pallanuoto

| | |
|-------------------|-------------|
| Mar.- Ven. | 15.00-16.10 |
|-------------------|-------------|

Tariffe: 8 lezioni € 67,00 (nessun recupero) 16 lezioni € 120,00

SCUOLA NUOTO PER BAMBINI

Orari stagione invernale

| | | | | | |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| Lun-Gio | 16.50-17.40 | 17.30-18.20 | 18.10-19.00 | 19.00-19.50 spazio family | |
| Mar-Ven | 16.10-17.00 | 16.50-17.40 | 17.30-18.20 | 18.10-19.00 | |
| Mer | 16.50-17.40 | 17.30-18.20 | 18.10-19.00 | 19.00-19.50 spazio family | |
| Sab | 9.00-9.50 | 9.40-10.30 | 10.20-11.10 | 11.00-11.50 | 11.40-12.30 |
| Sab | 16.10-17.00 | 16.50-17.40 | 17.30-18.20 | 18.10-19.00 | |

Tariffe: 8 lezioni € 51,50 SENZA RECUPERI 8 lezioni € 55,00 1 RECUPERO
 16 lezioni € 98,00 SENZA RECUPERI 16 lezioni € 104,00 2 RECUPERI

SPAZIO FAMILY: FREQUENTANDO CON I PROPRI FAMILIARI SI POTRA' AVERE UNO SCONTO DEL 15%
 SULL' ABBONAMENTO DI IMPORTO INFERIORE

SCUOLA di avviamento alla PALLANUOTO e SINCRONIZZATO

| | | |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Lun.- Gio. | 16.50-17.40 SINCRO avanzato | 17.30-18.20 SINCRO principianti |
| Mar.- Ven. | 16.50-17.40 PALLANUOTO | |

Tariffe: 8 lezioni € 51,50 SENZA RECUPERI 8 lezioni € 55,00 1 RECUPERO
 16 lezioni € 98,00 SENZA RECUPERI 16 lezioni € 104,00 2 RECUPERI

Acquaticità per Bebè : dai 5 ai 36 mesi

| | | | | | |
|------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| Lun | | | | | |
| Gio | | 15.50-16.20 5-18 mesi | | | |
| Mer | 15.00-15.30 5-18 mesi | 15.30-16.00 18 - 36 mesi | 18.00-18.30 18 - 36 mesi | 18.30-19.00 18 - 36 mesi | |
| Gio | | | 9.30 – 10.00 18 - 36 mesi | 10.00 – 10.30 5-18 mesi | 10.30 – 11.00 18 - 36 mesi |
| Mar | 18.30-19.00 18-36 mesi | | | | |
| Ven | 18.30-19.00 5-18 mesi | | | | |
| Sab | 9.30-10.00 18 - 36 mesi | 10.00 – 10.30 5-18 mesi | 10.30 – 11.00 18 - 36 mesi | 17.30 – 18.00 5-18 mesi | 18.00 – 18.30 18 - 36 mesi |

Tariffe: 6 lezioni € 47,50 SENZA RECUPERI 6 lezioni € 51,00 1 RECUPERO
 12 lezioni € 90,00 SENZA RECUPERI 12 lezioni € 97,00 2 RECUPERI

Acquaticità : dai 3 ai 5 anni

| | | | | | |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Lun-Gio | | 16.30 - 17.10 SOLO LUN. | 17.10-17.50 | 17.50-18.30 | 18.30-19.10 |
| Mar-Ven | 15.50-16.40 SOLO MAR. | 16.30 - 17.10 | 17.10-17.50 | 17.50-18.30 | |
| Mer | 16.40-17.20 | 17.20-18.0 | | | |
| Sab | 11.00-11.40 | 11.40-12.20 | | | |
| Sab | 15.10-15.50 | 15.50-16.30 | 16.30-17.10 | | |

Tariffe: 6 lezioni € 47,50 SENZA RECUPERI 6 lezioni € 51,00 1 RECUPERO
 12 lezioni € 90,00 SENZA RECUPERI 12 lezioni € 97,00 2 RECUPERI

NUOTO LIBERO

| Giorno | orario | | Intero | Ridotto |
|------------|-------------|---|--------|---------|
| LUNEDI' | 7,00*-16,00 | 19,20-22,00 | € 5.50 | € 4.50 |
| MARTEDI' | 12,30-14,30 | 18,30-21,30 | € 5.50 | € 4.50 |
| MERCOLEDI' | 12,30-21,30 | | € 5.50 | € 4.50 |
| GIOVEDI' | 7.00*-16.00 | 19,20-22,00 | € 5.50 | € 4.50 |
| VENERDI' | 12,30-14,30 | 18,30-21,30 | € 5.50 | € 4.50 |
| SABATO | 9,00-19,00 | Vaschetta utilizzabile dalle 12,30 alle 14,30 | € 5.50 | € 4.50 |

ABBONAMENTO DA 11 INGRESSI € 55,00(scadenza 31 agosto 2015)

*Accesso consentito solo con abbonamento

Palestra 1

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------|---------------------|---------------------|--------------------|----------------|---------------------|
| 8.00-8.50 | STRETCHING | | | | |
| 13.10-14.00 | ZUMBA | | TOTAL BODY PILATES | | |
| 17.00-17.50 | TRIBAL YOGA PILATES | FUNCTIONAL TRAINING | PILATES | TOTAL TRAINING | PILATES |
| 17.50-18.40 | COREO STEP DANCE | PILAT ONE | | TOTAL FIT | COREO STEP DANCE |
| 18.40-19.30 | TOTAL BODY | TOTAL BODY FITNESS | ZUMBA | PILATES | TRIBAL YOGA PILATES |
| 19.30-20.20 | CRUNCH& TONE | GAG | STEP TONE | TOTAL FITNESS | TONE UP |
| 20.20-21,10 | ZUMBA | | | | |

Tariffe palestra 1 frequenza libera tutti i giorni !!!

Gli abbonamenti avranno scadenza l'ultimo giorno del mese

Dal 15 settembre 2014 al 12 giugno 2015 (orario invernale)

1 mese € 47,00 3 mesi € 125,00 6 mesi € 220,00

NUOTO MASTER si nuota tutti i giorni nel nuoto libero e..

“seguiti da un allenatore federale” le sere del

LUNEDI-GIOVEDI 20,35-22,00 mensile € 60 stagionale € 310 + € 100

Tutte le attività proposte sono gestite con personale qualificato, la quota di iscrizione per le attività è di € 30,00 ed è comprensiva di copertura assicurativa.

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico che attesti l'idoneità ad attività sportiva non agonistica

Il servizio asciugature ha il costo di € 0,20 per poter frequentare le attività didattiche è necessario essere in possesso di tessera accessi (previo versamento di deposito cauzionale di € 5,00)

Gli orari inseriti in questo volantino possono subire modifiche o variazioni che saranno a cura della società segnalati agli iscritti, si ricorda che gli orari in oggetto si riferiscono alla stagione invernale.

Palestra 2

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------|------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------|
| | PERSONAL CORRETTIVA 9-12.00 | | | PERSONAL CORRETTIVA 9-12.00 | |
| | | | | | |
| | PERSONAL CORRETTIVA 15-20.00 | | | PERSONAL CORRETTIVA 15.00-20.00 | |
| 17-18 | | INDOOR CYCLING | GINNASTICA POSTURALE | | INDOOR CYCLING |
| 18-19 | | INDOOR CYCLING | | | |
| 19-20 | | | | | |

Tariffe palestra 2 orario invernale

Ginnastica Correttiva Hydrochinesi...

11 lezioni € 125,00 (ATTIVITA' COLLETTIVA da farsientro 3 mesi)
 11 lezioni € 240,00 (ATTIVITA' INDIVIDUALE)
 lezione individuale € 24,00



Corso di Ginnastica Posturale Indoor Cycling :

11 lezioni € 95,00 (ATTIVITA' COLLETTIVA) 11 lezioni € 70,00 1 lezione € 10,00



PREPARAZIONE AL PARTO

Seguite e guidate da un'ostetrica

| | | |
|-------------------------|------------------------|-------------------------------|
| Lunedì - Giovedì | dalle 11.30 alle 12.00 | per il lavoro a secco |
| | dalle 12.00 alle 12.30 | per il lavoro in acqua |

Tariffe: 8 lezioni € 99,00 Lezione singola € 15,00

CORSO PER LE NEOMAMME

Il **GIOVEDÌ** dalle 14.15 alle 15.45 (8 incontri)

Ogni incontro è un'occasione per elaborare il vissuto del parto insieme ad altre mamme, per conoscere altre mamme e bimbi e per poter riattivare il proprio corpo con esercizi mirati per le neo mamme.

Il lavoro corporeo è finalizzato a chiudere il bacino, tonificare il perineo, aprire spalle e seno.

Il corso è condotto dalla nostra Ostetrica.

Tariffe: €120,00 LEZIONE SINGOLA € 15,00

CORSO DI GINNASTICA DEL PERINEO

Il **GIOVEDÌ** dalle 13.00 alle 14.00 (8 incontri)

Perdite di urina? Sensazione dolorosa durante i rapporti? Rapporti sessuali poco piacevoli? Sensazione di pesantezza pelvica? Fughe di gas o feci? La ginnastica del perineo fa per TE!

Il corso è aperto a tutte le donne che desiderino conoscere meglio il loro perineo, prevenire i disturbi perineali e "curare" quelli presenti.

Il corso è condotto dalla nostra Ostetrica.

CORSO €120,00 LEZIONE SINGOLA € 15,00



PAVIMENTO PELVICO