

orario di apertura : lunedì – venerdì 8,30 / 22,00 sabato 8,30 / 17,30

**PISCINA**

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
8,45	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica (HYDROBIKE)	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica (HYDROBIKE)
9,45	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	NUOTO LIBERO 9,30/14,00	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	NUOTO LIBERO 9,30/14,00	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	NUOTO LIBERO
10,30	piscina chiusa 10,30 / 13,00		NUOTO LIBERO 10,30 / 13,00		NUOTO LIBERO 10,30 / 13,00	
13,00	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)		Attività motoria acquatica (HYDROBIKE)		Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	
16,00	piscina chiusa	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	piscina chiusa	piscina chiusa	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	12,15/14,45
18,00	Attività motoria acquatica *(HYDROBIKE)	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica *(HYDROBIKE)	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica *(HYDROBIKE)	
19,00	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica *(HYDROBIKE)	Attività motoria acquatica (ACQUAGYM)	Attività motoria acquatica *(HYDROBIKE)	piscina chiusa	

**ATTIVITA'**

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
9,00				Ginnastica per tutti (PILATES)		
10,00	Ginnastica per tutti (GINNASTICA DOLCE)	Ginnastica per tutti (TOTAL BODY)	Indoor cycling (GROUP CYCLING) (GINNASTICA DOLCE)	Ginnastica per tutti (GINNASTICA DOLCE)	Ginnastica per tutti (TOTAL BODY)	
13,00	Ginnastica per tutti (CIRCUIT TRAINING)	Gin. per tutti (CIRCUIT TRAINING)	Gin. per tutti (POWER AND FLEX)	Ginnastica per tutti (TOTAL BODY)	Gin. per tutti (POWER AND FLEX)	
18,00		TAEKWONDO ADULTI E BAMBINI			TAEKWONDO ADULTI E BAMBINI	
18,30	Gin. per tutti (CIRCUIT TRAINING)	Ginnastica per tutti (TOTAL BODY)	Gin. per tutti (CIRCUIT TRAINING)		Ginnastica per tutti (TOTAL BODY)	
19,00	*Indoor cycling (G.CYCLING) Gin. Per tutti DanZaFit	*Ginnastica per tutti (PILATES)	*Indoor cycling (G.CYCLING) Gin. Per tutti DanZaFit	T.elastico (SUPER JUMP) *Ginnastica per tutti (PILATES)	*Indoor cycling (G.CYCLING)	
19,30	Gin. per tutti (POWER AND FLEX)		Gin. per tutti (POWER AND FLEX)			

## LE NOSTRE ATTIVITA'

### TOTAL BODY

Esercizi a corpo libero per un allenamento cardiovascolare e di tonificazione che coinvolge tutti i principali distretti muscolari in un'unica lezione.

### ACQUAGYM

Allenamento a basso impatto, adatto a tutti coloro che non vogliono sollecitare le articolazioni e sovraccaricare la schiena beneficiando anche del naturale massaggio dell'acqua

### CIRCUIT TRAINING

Si tratta di un circuito di allenamento che comprende diverse stazioni di esercizio. Ognuna di esse viene svolta a ripetizioni o velocità o intensità o durate prestabilite e calcolate in base agli obiettivi atletici da perseguire, l'intero circuito viene ripetuto tante volte quanto basta a raggiungere il carico di lavoro allenante prestabilito.

### HYDROBIKE

Pedalare in piscina a ritmo di musica tonificando gambe e glutei grazie al dolce massaggio dell'acqua.

### GROUP CYCLING (indoor cycling)

Un'uscita virtuale in bicicletta, con la musica che scandisce i cambi di andatura. Ottimo allenamento cardiovascolare e tonificazione della parte inferiore del corpo.

### SUPER JUMP

Disciplina aerobica i cui esercizi si svolgono su un tappeto elastico su cui si salta ripetutamente a ritmo di musica.

In questa lezione si migliora l'attività cardiaca e la capacità polmonare, tonifica i muscoli delle gambe, glutei e fianchi.

### DANZAFIT

Lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

### PILATES

E' un programma che si concentra sui muscoli posturali; aiuta ad alleviare e prevenire il mal di schiena attraverso la tonificazione e il rinforzo di addome, glutei, adduttori e consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale.

### POWER AND FLEX

Si basa sull'utilizzo di varie tecniche allo scopo di migliorare e mantenere la flessibilità ed il benessere psicofisico, con l'utilizzo di tecniche yoga

### GINNASTICA DOLCE

Un'attività adatta a tutte le persone, anche quelle meno allenate, grazie ad esercizi a basso impatto.

### PERSONAL TRAINING

In base alle tue esigenze potrai pianificare il tuo allenamento con un trainer a tua scelta, utilizzando tutti gli spazi e le attrezzature, dalla sala alla piscina.