

NUOTO LIBERO - VASCA ESTERNA

Valido da Sabato 15 Maggio a Domenica 6 Giugno

ORARIO	DAL LUNEDI' AL VENERDI'							
PISCINA INTERNA								
CHIUSA								
PISCINA ESTERNA								
8.00 - 15.00	1	2	3	4	-	-	-	-
15.00 - 17.00	1	2	-	-	-	-	-	-
17.00 - 20.00	1	2	3	-	-	-	-	-

ORARIO	SABATO							
PISCINA INTERNA								
CHIUSA								
PISCINA ESTERNA								
8.00 - 19.00	1	2	3	4	-	-	-	-

ORARIO	DOMENICA							
PISCINA INTERNA								
CHIUSA								
PISCINA ESTERNA								
8.00 - 19.00	-	2	3	4	5	6	7	-



I numeri corrispondono alle corsie dedicate al nuoto libero.

La disponibilità delle corsie potrebbe subire variazioni in occasione di manifestazioni sportive e/o lezioni speciali.

AQUAFITNESS - VASCA ESTERNA

Valido da Sabato 15 Maggio a Domenica 6 Giugno

Ora/Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10.30	AQUAFITNESS Christine		AQUAFITNESS Camilla		AQUAFITNESS Camilla		
11.00		AQUAFITNESS Elisabetta		AQUAFITNESS Elisabetta			
11.30	AQUAFITNESS Christen		AQUAFITNESS Camilla		AQUAFITNESS Camilla	AQUAFITNESS Staff	AQUAFITNESS Staff
13.00						AQUAFITNESS Staff	AQUAFITNESS Staff
13.30		HYDROBIKE Erika		HYDROBIKE Erika			
19.00	AQUAFITNESS Alessandra	AQUAFITNESS Andrea	HYDROBIKE Erika	AQUA SPEED DYNAMICS Andrea	AQUAFITNESS Alessandra		

Hydrobike: prenotazione della bike in segreteria soci.

10 min. di ritardo la prenotazione è considerata nulla.

Le lezioni con **meno di 4 partecipanti** verranno **annullate senza preavviso.**

E' obbligatorio fare la doccia e indossare la cuffia prima di accedere in vasca.

Le scarpette per l'Hydrobike vanno calzate esclusivamente a bordo vasca.

E' vietato utilizzare creme, olii e trucco prima di accedere in vasca

Oltre i ■ Media Intensità
■ Grandi Attrezzi

AQUACIRCUIT: Metodo di allenamento cardiovascolare e di rinforzo muscolare in acqua, basato sul lavoro a stazioni con grandi attrezzi (Bike, Treadmill, Step, Jump).

AQUAFITNESS: Lezione di ginnastica in acqua con utilizzo di piccole combinazioni di esercizi per un workout divertente e dinamico.

AQUAGYM: Attività di ginnastica di gruppo in acqua a basso impatto, finalizzata al benessere dell'apparato cardiovascolare, al miglioramento della postura e dello stato di benessere generale.

AQUA POWER TRAINING: Entusiasmante

Interval Training che, grazie all'utilizzo di diversi protocolli di allenamento, coinvolge tutta la muscolatura e l'apparato cardiovascolare.

AQUA SPEED DYNAMICS: Allenamento che abbina il condizionamento muscolare e cardiovascolare al miglioramento della prestazione acquatica.

BIKE&ADDOME: Lezione divertente ed allenante in cui si alternano blocchi di lavoro sulla bike a quelli più specifici per il rinforzo del core.

CARDIO VS INTERVAL: Blocchi di lavoro cardio che si alternano a quelli specifici per la tonificazione muscolare, il tutto a tempo di musica.

DEEP WATER: Lezione di Aquagym svolta in acqua alta (quindi nessuno stress per l'apparato osteoarticolare) per sfruttare al meglio tutti i benefici che questa attività può apportare all'organismo, un vero toccasana per l'apparato cardiocircolatorio, il sistema vascolare e linfatico.

HYDROBIKE: Allenamento cardiovascolare con l'utilizzo della bike acquatica. Grazie alla presenza dell'acqua, il lavoro di gambe e addome unisce a quello della parte superiore del corpo.

INTERVAL TRAINING: Metodo di allenamento divertente e dinamico in cui si alternano fasi di lavoro ad alta intensità con intervalli di recupero.

PHT: Protocollo di allenamento funzionale in acqua ad alta intensità.