



PISCINE DI CARPI

ESTATE 2020

FITNESS IN ACQUA

Modalità :

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole
- Abbonamenti da 8 / 15 / 24 / 60 lezioni - Validità un anno

ACQUA GYM

(Ginnastica Aerobica)

Ideale per lo svolgimento di una attività che coinvolge braccia, gambe e addominali, intensa e divertente, a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi

ACQUA GYM DOLCE

(Ginnastica dolce) **Tariffe promozionali**

Serie di esercizi aerobici combinati, a basso impatto, per mantenersi in buona salute e migliorare la forma fisica. Adatta a tutti senza limiti di età.

ACQUA GYM

(in acqua alta)

Tutte le affascinanti e diverse possibilità offerte dall'attività in acqua alta per poter svolgere un lavoro efficace e divertente

ACQUA JUMP

(Tappeto elastico)

Scopri un rivoluzionario modo di tenersi in forma bruciando un gran numero di calorie: lezioni dinamiche ed allenamenti con l'attrezzo innovativo, versatile e divertente. Il tappeto elastico.

- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 6 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti
- Le lezioni durano **45 minuti**

ACQUA BIKE

(Bicicletta)

Pedalarci in acqua..... rassodando gambe e glutei, tonificando braccia e addome, irrobustendo cuore e polmoni

WATER TREKKING

(Tapis roulant)

Diverse intensità di andatura, camminata e corsa, determinando la tipologia dell'allenamento, rassodando gambe e glutei. Step & run.

ACQUA POLE

(Palo in acqua)

Ideale per la tonificazione muscolare (addome, fianchi, braccia), per la coordinazione mediante esercizi combinati, per la flessibilità osteoarticolare, per bruciare grassi; tramite un palo in acqua

ACQUA TRAINING

Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi: favorisce il metabolismo ed il condizionamento muscolare, è altamente allenante, varia e divertente. Ottima come preparazione atletica

VASCA COPERTA

dal 24 Agosto al 11 Settembre

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Ore 09.30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)	
Ore 10.30	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)
ore 12.45	WATER TREKKING		ACQUA JUMP		ACQUA BIKE
Ore 18.45	ACQUA GYM (in acqua alta)	WATER TREKKING	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA TRAINING
Ore 19.30	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA TRAINING	WATER TREKKING	

