



# PISCINE DI MIRANDOLA

## 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 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.

- 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 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

### CIRCUIT GYM

Lezione dinamica e allenante, basata su stazione di lavoro per la tonificazione completa di gambe, braccia e addominali.

### CIRCUIT BIKE

Lezione dinamica e allenante, basata su stazione di lavoro per la tonificazione completa di gambe, braccia e addominali. Attrezzo principale dell'allenamento : Bike

### CIRCUIT TREKKING

Lezione dinamica e allenante, basata su stazione di lavoro per la tonificazione completa di gambe, braccia e addominali. Attrezzo principale dell'allenamento : Tapis Roulant

## VASCA COPERTA

dal 24 Agosto al 11 Settembre

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Ore 10.00	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)
ore 12.45	ACQUA BIKE	WATER TREKKING	ACQUA TRAINING	ACQUA BIKE	WATER TREKKING
Ore 18.45	ACQUA GYM	CIRCUIT BIKE	CIRCUIT TREKKING	ACQUA GYM	CIRCUIT BIKE
Ore 19.30	CIRCUIT TREKKING	ACQUA TRAINING	CIRCUIT GYM	ACQUA TRAINING	

