

PROGETTO ANNI D'ARGENTO

NUOTO LIBERO

PROGETTO ANNI D'ARGENTO

La ginnastica in acqua ed i corsi di nuoto che fanno parte del progetto anni d'argento hanno molteplici finalità:

1. Acquisizione di una migliore sensibilità e tecnica acquatica.
2. Miglioramento della mobilità articolare.
3. Miglioramento della coordinazione.
4. Benefici a livello cardiaco e respiratorio.
5. Dimagrimento unito a potenziamento delle strutture muscolari.
6. Benessere corpo-mente.
7. Socializzazione e relax.

È possibile scegliere fra tre attività:

- Nuoto.
- Hydro ginnastica di mantenimento nella vasca media (110-130 cm).
- Hydro ginnastica di mantenimento nella vasca piccola (90-110 cm)
- Hydro run nella vasca grande (180 cm).

Il certificato medico non agonistico è obbligatorio in originale secondo le norme di legge vigenti.

	HYDROGYM		HYDRORUN		HYDROGYM	
	vasca media		vasca grande		vasca piccola	
LUNEDI' GIOVEDI'	8:45	9:30	9:00	9:45	8:30	9:15
	9:30	10:15	9:45	10:30	9:15	10:00
	10:15	11:00	10:30	11:15	10:00	10:45
MARTEDI' VENERDI'	8:45	9:30	9:00	9:45		
			9:45	10:30		
MERCOLEDI'	9:00	9:45				
SABATO	9:35	10:20				

NUOTO	
LUNEDI' GIOVEDI'	8:35 - 9:20
	9:20 - 10:05
	10:05 - 10:50
MARTEDI' VENERDI'	9:15 - 10:00
	10:05 - 10:50

TARIFFE	UNDER 60	OVER 60
12 LEZIONI	€ 75	€ 63
6 LEZIONI	€ 38	€ 32

BISETTIMANALI		DAL	AL	N. LEZIONI
LUNEDI	GIOVEDI	21/09/2020	29/10/2020	12 LEZIONI
MARTEDI	VENERDI	22/09/2020	30/10/2020	12 LEZIONI

PUBBLICO

ORARIO INVERNALE

LUNEDI' - GIOVEDI'	7:00 - 9:00	11:00 - 15:00	19:00 - 21:00
MARTEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI'	7:00 - 15:00		19:00 - 21:00
SABATO	8:00 - 15:00		
DOMENICA E FESTIVI	8:00 - 18:30		

ORARIO ESTIVO

Dal lunedì al venerdì	9:00 - 21:00
Sabato, domenica e festivi	9:00 - 18:00

INGRESSO SINGOLO	intero	Over 60 e fino a 12 anni
Ingresso singolo invernale e estivo	€ 7	€ 5,5

ABBONAMENTI A NUMERO DI INGRESSI

Rinnovando l'abbonamento prima della scadenza, il Credito residuo non andrà perso ma prenderà la scadenza del nuovo abbonamento. Gli ingressi scaduti senza una ricarica dell'abbonamento non potranno essere riaccreditati.

Gli abbonamenti sono validi anche durante il periodo estivo.

ATTENZIONE: l'abbonamento dà diritto ad un solo ingresso per giorno ed è NOMINALE

INGRESSI	INTERO	Over 60 e fino a 12 anni	scadenza
3 INGRESSI	€ 18	€ 15	30 giorni
5 INGRESSI	€ 27	€ 22	50 giorni
10 INGRESSI	€ 50	€ 40	100 giorni
30 INGRESSI	€ 135	€ 105	300 giorni



AQUATIC CENTER Via Marconi 33
25018 Montichiari (Bs)
tel. 030/9961478 320/6132085
Www.aquaticcenter.it



SOGEIS 1986

**CORSI NUOTO E
HIDROFITNESS STAGIONE
2020/21**



**APERTURA
ISCRIZIONI
dal 10 agosto 2020**

AQUATIC CENTER Via Marconi 33
25018 Montichiari (Bs)
tel. 030/9961478 320/6132085
Www.aquaticcenter.it

CORSI DI NUOTO PER BAMBINI

SCUOLA NUOTO – FREQUENZA BISETTIMANALE

L'attività proposta è per bambini ambientati (completamenti autonomi in acqua) dai 5 ai 13 anni, è organizzata in periodi della durata di circa un mese e mezzo, ogni corso è di 12 lezioni.

Il certificato medico non agonistico è obbligatorio in originale secondo le norme di legge vigenti.

GIORNI	ORARI	
Lunedì e Giovedì	16:35 – 17:20	
	17:15 – 18:00	17:25 – 18:10
	18:15 – 19:00	
Martedì e Venerdì	16:35 – 17:20	
	17:15 – 18:00	17:25 – 18:10
	18:05 – 18:50	

TARIFFA 12 LEZIONI: 79 €

L'AQUATIC CENTER PROPONE SEI DIVERSI LIVELLI DI APPRENDIMENTO:

E: per chi non ha paura e deve mettere le basi per l'apprendimento delle nuotate a dorso e stile libero,

D: perfezionamento della nuotata a dorso e a stile libero,

C: per chi nuota discretamente a dorso e a stile libero ma non a rana,

B: principi di sedute di allenamento e di perfezionamento della nuotata a delfino,

A: rivolto a chi sa nuotare tutti gli stili, ha un buon allenamento e vuole fare esperienze senza altre discipline legate al mondo del nuoto.

CORSO NUOTO – FREQUENZA MONOSETTIMANALE

Corsi per bambini ambientati dai 5 ai 13 anni con frequenza monosettimanale, durata di un mese e mezzo circa.

GIORNI	ORARI		
Martedì	16:35 – 17:20		
Mercoledì	16:30 – 17:15	17:20 – 18:05	18:10 – 18:55
Venerdì	16:35 – 17:20		
Sabato	9:10 – 9:55	10:00 – 10:45	10:50 – 11:35
	14:55 – 15:40	15:45 – 16:30	16:35 – 17:20
	17:25 – 18:10	18:15 – 19:00	
Domenica	09.30 – 10.15	10.20 – 11.05	11.10 – 11.55

TARIFFA 6 LEZIONI: 45 €

Se combini 2 corsi monosettimanali viene applicata la tariffa bisettimanale: € 79 in totale.

PROGETTO CUCCIOLI IN ACQUA

PROGETTO CUCCIOLI IN ACQUA

L'acqua è il primo elemento che i neonati imparano a conoscere, un ambiente che consente loro di muoversi in libertà riconducendo a memorie prenatali che lo rassicurano e rilassano. Tutti i corsi si svolgeranno in modalità monosettimanale.

Come vengono suddivisi i cuccioli:

- N/Neonati: dai 3 mesi ai 11 mesi con genitore in acqua.
- F1/Granchietti: dai 12 mesi ai 23 mesi con genitore in acqua.
- F2/Delfini non ambientati: dai 24 ai 35 mesi con genitore in acqua.
- E2/Delfini ambientati: dai 24 ai 35 mesi con genitore in acqua con genitore in acqua.
- F3/FA/4E/F: F3 dai 36 ai 47 mesi con genitore in acqua, F4 E 4E dai 48 mesi ai 59 mesi, senza genitori in acqua F dai 5 anni in poi, senza genitori in acqua

Il certificato medico è obbligatorio dal sesto anno di età in poi. L'attività è organizzata in periodi della durata di circa un mese e mezzo. Ogni corso è composto da 6 lezioni.

È possibile acquistare più giornate per frequentare due volte alla settimana.

TARIFFA 6 LEZIONI: € 45

Lunedì	15:20 – 16:05	16:10 – 16:55	17:00 – 17:45	17:50 – 18:35
Martedì	9:15 – 10:00	10:05 – 10:50	16:15 – 17:00	17:05 – 17:50
	17:55 – 18:40			
Mercoledì	16:20 – 17:05	17:10 – 17:55	18:00 – 18:45	-
Giovedì	15:20 – 16:05	16:10 – 16:55	17:00 – 17:45	17:50 – 18:35
Venerdì	16:15 – 17:00	17:05 – 17:50	17:55 – 18:40	-
Sab. mattina	08:55 – 09:40	09:45 – 10:30	10:35 – 11:20	
Sab. pomeriggio	14:15 – 15:00	15:05 – 15:50	15:55 – 16:40	16:45 – 17:30
	17:35 – 18:20			
Domenica	09.30 – 10.15	10.20 – 11.05	11.10 – 11.55	-

Se combini 2 corsi monosettimanali viene applicata la tariffa bisettimanale: € 82 in totale.

DAL 21/09/20 AL 31/10/2020				
BISETTIMANALI		DAL	AL	N. LEZIONI
LUNEDÌ	GIOVEDÌ	21/09/2020	29/10/2020	12 LEZIONI
MARTEDÌ	VENERDÌ	22/09/2020	30/10/2020	12 LEZIONI
MERCOLEDÌ	SABATO	23/09/2020	31/10/2020	12 LEZIONI
MONOSETTIMANALI		DAL	AL	N. LEZIONI
LUNEDÌ		21/09/2020	26/10/2020	6 LEZIONI
MARTEDÌ		22/09/2020	27/10/2020	6 LEZIONI
MERCOLEDÌ		23/09/2020	28/10/2020	6 LEZIONI
GIOVEDÌ		24/09/2020	29/10/2020	6 LEZIONI
VENERDÌ		25/09/2020	30/10/2020	6 LEZIONI
SABATO		26/09/2020	31/10/2020	6 LEZIONI
DOMENICA		27/09/2020	25/10/2020	5 LEZIONI

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

Frequentare un corso di nuoto nel nostro impianto offre la possibilità di acquistare le tecniche natatorie più moderne. Il nuoto, oltre che a dare benefici fisici, regala momenti di socializzazione e relax con i compagni di corso e gli istruttori.

La durata di ogni corso è di circa un mese e mezzo e è costituito da 12 lezioni.

Tutti gli iscritti dovranno avere il certificato medico non agonistico in originale secondo le norme di legge vigenti, valido per il periodo del corso, il personale ha l'obbligo di negare l'accesso all'impianto ai clienti non in regola.

Il programma dedicato è suddiviso in sei livelli:

- PR/principianti: dedicato all'ambientamento.
- P1/perfezionamento 1: insegnamento del dorso e dello stile libero.
- P2/perfezionamento 2: completamento delle due nuotate precedenti.
- P3/perfezionamento 3: insegnamento della rana.
- P4/perfezionamento 4: insegnamento del delfino.
- P5/perfezionamento 5: per tenersi in forma e migliorare il proprio allenamento.

GIORNI	ORARI		
Lunedì e Giovedì	13.50 – 14.35	18:05 – 18:50	18:55 – 19:40
	19:05 – 19:50	19:45 – 20:30	19:55 – 20:40
	20:35 – 21:20	-	-
Martedì e Venerdì	09.15 – 10:00	10.00 – 10.45	18:05 – 18:50
	18:55 – 19:40	19:45 – 20:30	20:35 – 21:20

TARIFFA 12 LEZIONI: € 83

LEZIONI PRIVATE

Le sedute possono essere singole o di gruppo (massimo 3 clienti). Per ogni informazione dettagliata rivolgersi in segreteria.

N° LEZIONI	TARIFFE
1 lezione	€25 a persona
4 lezioni	€95 a persona
8 lezioni	€175 a persona

Il certificato medico non agonistico in originale è obbligatorio secondo le norme di legge vigenti.

IL PROGRAMMA DEL PROGETTO HYDROFITNESS

LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO HYDROFITNESS

LUNEDI'

	vasca grande	vasca media	vasca piccola
8:30 - 9:15			HYDROGYM
8:45 - 9:30		HYDROGYM	
9:00 - 9:45	HYDRO RUN		
9:15 - 10:00			HYDROGYM
9:30 - 10:15		HYDROGYM	
9:45 - 10:30	HYDRO RUN		
10:00 - 10:45			HYDROGYM
10:15 - 11:00		HYDROGYM	
10:30 - 11:15	HYDRO RUN		
12:10 - 12:55		HYDROCIRCUIT	
13:00 - 13:45		HYDROSPINNIG	
17:20 - 18:05	HYDRORUN- ADVANCE		
18:10 - 18:55	HYDRORUN- ADVANCE		
19:15 - 20:00			HYDRO TONIC
20:05 - 20:50			HYDRO TOTAL

MARTEDI'

	vasca grande	vasca media	vasca piccola
8:45 - 9:30		HYDROGYM	
9:00 - 9:45	HYDRO RUN		
9:45 - 10:30	HYDRO RUN		
10:00 - 10:45		HYDROSPINNIG	
10:30 - 11:15	HYDRO RUN		
13:00 - 13:45			HYDRO G.A.G
14:00 - 14:45			HYDRO TONIC
15:15 - 16:00			HYDRO TOTAL
18:30 - 19:15		HYDROSPINNIG	
19:25 - 20:10		HYDROSPINNIG	
20:15 - 21:00		HYDRO G.A.G	

MERCOLEDI'

	vasca grande	vasca media	vasca piccola
9:00 - 9:45		HYDROGYM	
13:00 - 13:45		HYDROCIRCUIT	
17:30 - 18:15		HYDROSPINNIG	
18:20 - 19:05		HYDROSPINNIG	
19:00 - 19:45	HYDRORUN- ADVANCE		
19:25 - 20:10		HYDRO G.A.G	
20:15 - 21:00		HYDRO G.A.G	

CORSI FITNESS IN ABBONAMENTO

Si acquista un pacchetto di lezioni che sono valide per tutte le attività in abbonamento dell' impianto(escluso il nuoto libero).

Le lezioni possono essere prenotate comodamente via telefono o via internet sul sito:www.aquaticcenter.it, in relazione ai propri impegni e possono essere spostare o disdette entro il giorno precedente la lezione.

Le lezioni **non disdette** entro il giorno precedente la lezione stessa non possono essere recuperate.

N. LEZIONI	TARIFFA	SCADENZE
1	€ 10	
4	€ 37	40 giorni
8	€ 70	80 giorni
16	€118	160 giorni
30	€195	300 giorni

ATTENZIONE!!!

Ricaricando l' abbonamento le lezioni non ancora utilizzate avranno la scadenza del nuovo abbonamento e non andranno perse.

Le lezioni di un' abbonamento scaduto non potranno essere ricaricate.

GIOVEDI'

	vasca grande	vasca media	vasca piccola
8:30 - 9:15			HYDROGYM
8:45 - 9:30		HYDROGYM	
9:00 - 9:45	HYDRO RUN		
9:15 - 10:00			HYDROGYM
9:30 - 10:15		HYDROGYM	
9:45 - 10:30	HYDRO RUN		
10:00 - 10:45			HYDROGYM
10:15 - 11:00		HYDROGYM	
10:30 - 11:15	HYDRO RUN		
12:10 - 12:55		HYDROCIRCUIT	
13:00 - 13:45		HYDROSPINNIG	
17:20 - 18:05	HYDRORUN- ADVANCE		
18:10 - 18:55	HYDRORUN- ADVANCE		
19:15 - 20:00			HYDRO TONIC
20:05 - 20:50			HYDRO TOTAL

VENERDI'

	vasca grande	vasca media	vasca piccola
8:45 - 9:30		HYDROGYM	
9:00 - 9:45	HYDRO RUN		
9:45 - 10:30	HYDRO RUN		
10:00 - 10:45		HYDROSPINNIG	
10:30 - 11:15	HYDRO RUN		
13:00 - 13:45			HYDRO G.A.G
14:00 - 14:45			HYDRO TONIC
15:15 - 16:00			HYDRO TOTAL
18:30 - 19:15		HYDROSPINNIG	
19:25 - 20:10		HYDROSPINNIG	

SABATO

	vasca grande	vasca media	vasca piccola
8:50 - 9:35		HYDRO G.A.G	
9:35 - 10:20		HYDRO TONIC	
10:20 - 11:05		HYDRO G.A.G	
12:00 - 12:45		HYDROSPINNIG	
13:00 - 13:45		HYDROSPINNIG	
14:15 - 15:00	HYDRORUN- ADVANCE		

DOMENICA

	vasca grande	vasca media	vasca piccola
9:15 - 10:00		HYDRO G.A.G	
10:15 - 11:00		HYDROSPINNIG	

PROGETTO GRAVIDANZA

MANTENERSI IN FORMA IN GRAVIDANZA

HYDRORUN è l'attività più indicata per mantenersi in forma durante la gravidanza.

Attività svolta in acqua alta (180 cm) con apposite cinture, a rotazione sono utilizzati anche piccoli attrezzi.

ACQUATICITÀ E RILASSAMENTO IN GRAVIDANZA

Le lezioni si svolgono con l'ostetrica Maria Eletta Turini, nella vasca piccola, 31 gradi, 110 cm di profondità.

Ogni lezione ha una durata di 45 minuti.

L'obiettivo delle lezioni è di migliorare la salute pre e post parto attraverso il rilassamento e il miglioramento del carico sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni.

Mercoledì	19.15 – 20.00
Venerdì	9.45 – 10.30
Vasca piccola 80/110 cm – Acquarelax	

Il certificato medico non agonistico in originale è obbligatorio secondo le norme di legge vigenti.

Si può frequentare il corso anche utilizzando l'abbonamento al fitness.

HYDRO SPINNIG

Se ti piace pedalare questa è la tua attività. Con le hydrobike potrai potenziare tutta la tua muscolatura in modo armonioso. Viene svolta nella vasca media: 110–130 cm

HYDRO G.A.G.: GAMBE-ADDOMINALI-GLUTEI

Utilizzando a rotazione piccoli e grandi attrezzi come:elastici, cavigliere, tubi, manubri, step, hydro tapis roulant, hydrorunner, hydrorecline, otterrai glutei d'acciaio, gambe scolpite ed addominali potenti, senza tralasciare il lavoro per gli arti superiori. Viene svolta nella vasca media: 110–130 cm

HYDROCIRCUIT

Circuito allenante dove, oltre ad utilizzare le hydrobike in una o più parti della lezione, utilizzerai attrezzi piccoli e grandi.

Attività che unisce i benefici delle hydrobike ai benefici dell' acquagym per ottenere muscoli tonici e potenti. Viene svolta nella vasca media: 110–130 cm

HYDROTONIC

Attività dove a rotazione vengono utilizzati piccoli attrezzi come:elastici, cavigliere, tubi, manubri, step,acquasculp e bastoni, per lavorare in modo armonioso su tutta la tua muscolatura. Viene svolta nella vasca piccola: 90-110 cm

HYDRORUN- ADVANCE

L'evoluzione dell' acqua alta, il fitness acquatico puro nella vasca grande. Con le apposite cinture abbinata ad attrezzi piccoli, scoprirai la "vera fatica acquatica". Per questa attività non bisogna aver paura dell' acqua alta, viene svolta nella vasca grande 180 cm

HYDRORUN

Attività svolta in acqua alta con apposite cinture, a rotazione saranno utilizzati piccoli attrezzi.

Rispetto all' hydrorun-advance è un'attività più tranquilla indicata per gli Over e le premaman.

HYDROGYM

Se sei un Over che ti vuoi mantenere in forma questa è l'attività che fa per te.

Lavorerai per la muscolatura, per le articolazioni, ma soprattutto per il buon umore.

Viene svolta nella vasca media: 110–130 cm.

HYDRO TOTAL BODY

Un mix di varie tipologie di lavoro: WATER COMBACT, WATER MILITARY, WATER WALKING.

Per tonificare al meglio il tuo corpo.