

PROGETTO ANNI D'ARGENTO

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	
	vasca media		vasca grande	
LUNEDI' GIOVEDI'	8:45	9:30	9:00	9:45
	9:30	10:15	9:45	10:30
	10:15	11:00	10:30	11:15
MARTEDI' VENERDI'	8:45	9:30	9:00	9:45
			9:45	10:30
			10:30	11:15
SABATO	9:30	10:15		

NUOTO	
LUNEDI' GIOVEDI'	8:35 - 9:20
	9:20 - 10:05
	10:05 - 10:50
MARTEDI' VENERDI'	9:10 - 09:55
	10:00 - 10:45

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

NUOTO LIBERO

ORARIO NUOTO LIBERO INVERNALE

FASCE ORARIE

LUNEDI', MERCOLEDI' E GIOVEDI'

07:00	15:00
19:00	21:30

MARTEDI' E VENERDI'

07:00	15:00
19:00	20:30

SABATO

08:00	15:00
-------	-------

DOMENICA

08:00	14:00
-------	-------

Prenotazione al numero 030/9961478, solo con abbonamento attivo sulla tessera. L'ingresso può essere spostato o disdetto entro la sera precedente.

TARIFFE

INGRESSO SINGOLO	intero	Over 60 e fino a 12 anni
Ingresso singolo invernale	€ 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



HIDROFITNESS STAGIONE 2021/22



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

IL PROGRAMMA DEL PROGETTO HYDROFITNESS

LUNEDI'			
	vasca grande	vasca media	vasca piccola
8:45 - 9:30		HYDROGYM	
9:00 - 9:45	HYDRO RUN		
9:30 - 10:15		HYDROGYM	
9:45 - 10:30	HYDRO RUN		
10:15 - 11:00		HYDROGYM	
10:30 - 11:15	HYDRO RUN		
12:00 - 12:45		HYDROSPINNIG	
13:00 - 13:45		HYDROSPINNIG	
17:20 - 18:05	HYDRORUN- ADVANCE		
18:10 - 18:55	HYDRORUN- ADVANCE		
19:15 - 20:00			HYDRO TONIC
20:00 - 20:45			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		
12:15 - 13:00		HYDRO CIRCUIT STRONG	
13:00 - 13:45		HYDRO CIRCUIT STRONG	
18:30 - 19:15		HYDROSPINNIG	
19:30 - 20:15		HYDROSPINNIG	
20:15 - 21:00		HYDROSPINNIG	

MERCOLEDI'			
	vasca grande	vasca media	
13:00 - 13:45		HYDRO G.A.G	
18:30 - 19:15		HYDRO G.A.G	
19:15 - 20:00		HYDRO G.A.G	
20:00 - 20:45		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 spostate 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
8:45 - 9:30		HYDROGYM	
9:00 - 9:45	HYDRO RUN		
9:30 - 10:15		HYDROGYM	
9:45 - 10:30	HYDRO RUN		
10:15 - 11:00		HYDROGYM	
10:30 - 11:15	HYDRO RUN		
12:00 - 12:45		HYDROSPINNIG	
13:00 - 13:45		HYDROSPINNIG	
17:20 - 18:05	HYDRORUN- ADVANCE		
18:10 - 18:55	HYDRORUN- ADVANCE		
19:15 - 20:00			HYDRO TONIC
20:00 - 20:45			HYDRO TOTAL

VENERDI'			
	vasca grande	vasca media	vasca piccola
08:45 - 09:30		HYDROGYM	
09:00 - 09:45	HYDRO RUN		
9:45 - 10:30	HYDRO RUN		
10:00 - 10:45		HYDROSPINNIG	
10:30 - 11:15	HYDRO RUN		
12:15 - 13:00		HYDRO CIRCUIT STRONG	
13:00 - 13:45		HYDRO CIRCUIT STRONG	
18:30 - 19:15		HYDROSPINNIG	
19:30 - 20:15		HYDROSPINNIG	

SABATO			
	vasca grande	vasca media	
08:45 - 09:30		HYDRO G.A.G	
9:30 - 10:15		HYDRO TONIC	
10:15 - 11:00		HYDRO G.A.G	
11:45 - 12:30		HYDROSPINNIG	

DOMENICA			
		vasca media	
09:00 - 09:45		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.

LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO HYDROFITNESS

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

HYDRO CIRCUIT STRONG

Attività in vasca media ad alto impatto, dove nel circuito allenante vengono utilizzati attrezzi grandi (tappeti, jump, bike ecc..)abbinati ad attrezzi piccoli (tubi, manubri, elastici ecc...).Viene svolta nella vasca media: 110 – 130 cm

HYDRO TONIC

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.