

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.

ORARIO NUOTO LIBERO INVERNALE

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ

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

MARTEDÌ E VENERDÌ

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

SABATO

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

DOMENICA

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

TARIFFE

INGRESSO SINGOLO	Intero	Over 60 e fino a 12 anni
Ingresso singolo invernale	€ 7,00	€ 5,50

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	Scadenze
3 ingressi	€ 18,00	€ 15,00	30 giorni
5 ingressi	€ 27,00	€ 22,00	50 giorni
10 ingressi	€ 50,00	€ 40,00	100 giorni
30 ingressi	€ 135,00	€ 105,00	300 giorni

HYDROFITNESS



STAGIONE 2022/2023

LUNEDÌ			
	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

MARTEDÌ			
	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	

MERCOLEDÌ			
	vasca grande	vasca media	vasca piccola
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	

GIOVEDÌ			
	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

VENERDÌ			
	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	

SABATO			
	vasca grande	vasca media	vasca piccola
8:45 - 9:30		HYDRO G.A.G	
9:30 - 10:15		HYDRO TONIC	
10:15 - 11:00		HYDRO G.A.G	
11:45 - 12:30		HYDROSPINNIG	
13:00 - 13:45			HYDRO TONIC
13:45 - 14:30			HYDRO TOTAL

DOMENICA			
	vasca grande	vasca media	vasca piccola
9:00 - 9:45		HYDRO G.A.G	
10:15 - 11:00		HYDROSPINNIG	

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.

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, cavaliere, 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, cavaliere, 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. Viene svolta nella vasca grande 180 cm

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. Viene svolta nella vasca piccola: 90 - 110 cm