

HYDRO SPINNING

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.

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

HYDRO DOUBLE G.A.G.

L'energia di due istruttrici per lavorare sulle gambe, sugli addominali e sui glutei ... e non solo.



HYDROFITNESS

STAGIONE 2026/2027



AQUATIC CENTER MONTICHIARI
Via Marconi, 33 - 25018 Montichiari (BS)
Tel. 030 996 14 78 - 030 96 58 557
☎ 320 6132085

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
8:00 - 8:45		HYDROGYM	
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		
10:45 - 11:30		HYDROSPINNIG	
12:15 - 13:00		HYDRO CIRCUIT STRONG	
13:00 - 13:45		HYDRO CIRCUIT STRONG	
14:30 - 15:15		HYDRO TONIC	
15:15 - 16:00		HYDRO TONIC	
18:30 - 19:15		HYDROSPINNIG	
19:15 - 20:00			HYDRO TONIC
19:30 - 20:15		HYDROSPINNIG	
20:00 - 20:45			HYDRO TOTAL
20:15 - 21:00		HYDROSPINNIG	

MERCOLEDÌ			
	vasca grande	vasca media	vasca piccola
12:00 - 12:45		HYDRO G.A.G	
13:00 - 13:45		HYDRO G.A.G	
17:20 - 18:05	HYDRORUN-ADVANCE		
18:10 - 18:55	HYDRORUN-ADVANCE		
18:45 - 19:30		HYDRO DOUBLE G.A.G	
19:30 - 20:15		HYDRO DOUBLE G.A.G	
20:15 - 21:00		HYDRO DOUBLE 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
8:00 - 8:45		HYDROGYM	
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		
10:45 - 11:30		HYDROSPINNIG	
12:15 - 13:00		HYDRO CIRCUIT STRONG	
13:00 - 13:45		HYDRO CIRCUIT STRONG	
14:30 - 15:15		HYDRO TONIC	
15:15 - 16:00		HYDRO TONIC	
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
8:45 - 9:30		HYDRO G.A.G	
10:00 - 10:45		HYDROSPINNIG	
10:45 - 11:30		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	€ 12,00	
4	€ 39,00	40 giorni
8	€ 74,00	80 giorni
16	€ 124,00	120 giorni
30	€ 204,00	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.

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	19:00 – 19:45
Venerdì	10:30 – 11:15
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.