



DESCRIZIONE CORSI

ACQUAGYM: lezione dinamica volta al rassodamento di tutti i gruppi muscolari ed alla coordinazione. Una divertente attività fisica in acqua;
GRAVIDANZA: l'acquaticità in gravidanza permette alle donne di sperimentare una situazione molto piacevole di relax fisico. L'attività in acqua stimola un buon ritorno venoso,

aumenta l'ossigenazione, il drenaggio dei liquidi ed il controllo del peso. Rivolto alle donne che hanno superato la 17ª settimana di gestazione;

ANTALGICA: attività in acqua rivolta a tutte le persone che hanno piccole patologie e dolori legati alla vita quotidiana. Esercizi volti ad attenuare i più diffusi disturbi articolari e della colonna generando un piacevole effetto di distensione generale e migliorando la mobilità articolare e la flessione muscolare;

HIDROBIKE: pedalare in acqua al ritmo di musica per allenare e tonificare gambe, addominali, glutei e braccia;


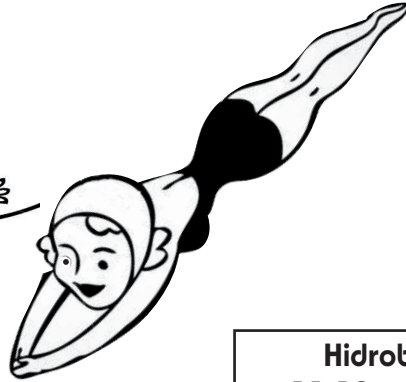

RIEDUCAZIONE: corso per persone con patologie particolari o post operati che richiedono un'assistenza professionale in acqua;

NUOTO: corso rivolto agli adulti sia alla prima esperienza in acqua sia già capaci. Numero max. di corsisti a lezione: 3.

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

piscina adulti

corsi della stagione 2011 - 2012

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| Hidrobike 8.10 - 8.55 | | | Hidrobike 8.10 - 8.55 | | Hidrobike 13.00 - 13.45 | |
| Antalgym 9.00 - 9.30 | Acquagym 9.00 - 9.45 | Acquagym 9.00 - 9.45 | Antalgym 9.00 - 9.30 | Acquagym 9.00 - 9.45 | | |
| antalgica 9.45 - 10.15 | Hidrobike 11.10 - 11.55 | acquagym 10.15 - 11.00 |  | | | |
| nuoto adulti - ried 10.20 - 11.05 | | nuoto adulti - ried 11.10 - 11.55 | | | | |
| Acquagym 11.10- 11.55 | | | Antalgica 9.45 - 10.15 | Gravidanza 9.50 - 10.35 | | |
| nuoto adulti - ried 12.00- 12.45 | nuoto adulti - ried 12.00- 12.45 | nuoto adulti - ried 12.00 - 12.45 | Rieducazione 11.00 - 11.45 | nuoto adulti - ried 11.15 - 12.00 | |  |
| Hidrobike 12.50 - 13.35 | | Nuoto adulti 13.00 - 13.45 | Hidrobike 12.45 - 13.30 | | | Hidrobike 11.10 - 11.55 |
| nuoto adulti - ried 14.00 - 14.45 | Acquagym 12.45 - 13.30 | nuoto adulti - ried 13.40 - 14.25 | COOPERAT. 15.30 - 16.15 | | nuoto adulti - ried 15.30 - 16.15 | |
| nuoto adulti - ried 14.45 - 15.20 | nuoto adulti - ried 13.40 - 14.25 | Antalgica 15.00 - 15.30 | | nuoto adulti - ried 14.00- 14.45 | | |
| nuoto adulti - ried 15.25 - 16.10 | Antalgica 14.50 - 15.20 | COOPERAT. 15.30 - 16.15 | | nuoto adulti - ried 14.55 .- 15.20 | | |
| Acquagym 19.20 - 20.05 | Antalgica 19.20 - 19.50 | nuoto adulti - ried 19.20 - 20.05 | Acquagym 19.20 - 20.05 | nuoto adulti - ried 15.25 - 16.10 | | |
| Acquagym 20.10 - 20.55 | Hidrobike 20.10 - 21.55 | Acquagym 20.10 - 20.55 | Acquagym 20.10 - 20.55 | Acquagym 19.20 - 20.05 | | |
| Hidrobike 21.00 - 21.45 | | Hidrobike 21.00 - 21.45 | Hidrobike 21.00 - 21.45 | Hidrobike 20.10 - 20.55 | |  |

IMPORTANTE

L'accesso all'area piscina deve avvenire con copriscarpe igieniche o con ciabatte. A tutti gli accompagnatori è richiesto di attendere nella zona Bar al primo piano.

IMPORTANTE:

La lezione di HIDROBIKE deve essere prenotata alla reception. In caso di impossibilità, la disdetta dovrà essere comunicata 24 ore prima dello svolgimento della stessa. In caso contrario la lezione sarà automaticamente scalata dall'abbonamento, salvo presentazione del certificato medico che attesti l'impedimento.