

# FITNESS IN ACQUA

PISCINA DI VALLEMIANO TEL 071 930 0216

PISCINA DEL PASSETTO TEL 071 31348

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07:00/08:00		H2O FUNCTIONAL TRAINING		H2O FUNCTIONAL TRAINING			
07:00/07:45					AQUABIKE		
07:45/08:45	NUOTO GUIDATO*		NUOTO GUIDATO*				
08:00/08:45				AQUABIKE			
08:15/09:00		SOFT GYM H2O			SOFT GYM H2O		
09:00/09:45	OVER FITNESS*	AQUAFITNESS	OVER FITNESS*	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS
09:30/10:15		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
10:00/10:45	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	AQUACOMBACT	TOTALBODY
10:30/11:15		AQUANTALGICA		AQUANTALGICA		PREPARTO	
11:00/11:45			PREPARTO			AQUABIKE	AQUABIKE
11:15/12:00		AQUANTALGICA		AQUANTALGICA		AQUAFITNESS	
12:30/13:30		NUOTO GUIDATO*		NUOTO GUIDATO*			
13:00/13:45	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
13:15/14:00		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
13:30/14:15		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
13:45/14:30	AQUACIRCUIT		AQUACIRCUIT		AQUACIRCUIT		
18:30/19:15		AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*			
19:15/20:00		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
19:30/20:30		NUOTO ADULTI*		NUOTO ADULTI*			
20:00/20:45		AQUABIKE		AQUABIKE			

## TARIFE FITNESS "FORMULA CLUB".

### TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA FORMULA CLUB SONO A PRENOTAZIONE E DISDETTA OBBLIGATORIA

· 1 LEZIONE PROVA (SOLO PER 1 VOLTA) - NO, ISCRIZIONE E CERTIFICATO	€ 10,00
· 1 LEZIONE SINGOLA - SI, ISCRIZIONE E CERTIFICATO	€ 10,00
· 12 LEZIONI	€ 84,00
· 12 LEZIONI STUDENTI ED UNIVERSITARI (PRESENTANDO MATRICOLA)	€ 72,00
· 24 LEZIONI	€ 156,00

## TARIFE LEZIONI PRIVATE DI NUOTO (ADULTI E BAMBINI)

### ORARIO DA CONCORDARE CON L'OPERATORE

· N°1 ALLIEVO / N°1 LEZIONE	€ 30,00
· N°1 ALLIEVO / N°5 LEZIONI (DA UTILIZZARE ENTRO 2 MESI)	€ 125,00
· N°2 ALLIEVI / N°1 LEZIONE	€ 25,00
· N°2 ALLIEVI / N°5 LEZIONI (DA UTILIZZARE ENTRO 2 MESI)	€ 100,00

## TARIFE FITNESS ABBONAMENTO MENSILE\*

NUOTO GUIDATO* (2 VOLTE/SETT)	€ 36,00
OVERFITNESS* (2 VOLTE/SETT)	€ 40,00
NUOTO ADULTI* (2 VOLTE/SETT)	€ 60,00
ACQUAFITNESS* (2 VOLTE/SETT)	€ 50,00

## TARIFE A ENTRATE

PREPARTO PRIMA LEZIONE DI PROVA	GRATUITA
PREPARTO 1 LEZIONE	€ 12,00
PREPARTO 8 LEZIONI	€ 80,00
(DAL 3° MESE DI GRAVIDANZA - OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO DEL GINECOLOGO)	
ANTALGICA 5 LEZIONI	€ 50,00
ANTALGICA 10 LEZIONI	€ 100,00

- OBBLIGATORIO PER TUTTE LE ATTIVITÀ, TRANNE DOVE SPECIFICATO, IL CERTIFICATO MEDICO ALL'ISCRIZIONE
- QUOTA D'ISCRIZIONE € 25,00 VALIDA DAL 01.09.22 AL 31.08.23 (A SCALARE)
- CARD ELETTRONICA PER CONTROLLO ACCESSI € 6,00



Orari a pag 4-5

# PRE PARTO IN ACQUA

Attività di media intensità, il cui obiettivo è quello di generare benessere psico-fisico nelle gestanti, sfruttando i benefici dell'acqua come lo scarico gravitazionale e la stimolazione vascolare.

Vengono proposti esercizi di tonificazione, nuoto, respirazione, allungamento, coordinazione, allo scopo di accompagnare le future mamme ad affrontare in modo piacevole e sereno la gravidanza e il parto.

Un percorso solo tuo e della tua pancia. Sperimentaremo il respiro, il rilassamento, la percezione di "se" e attraverso la codifica di esercizi di allungamento, tonificazione e nuoto, sarai accompagnata nel pre parto per affrontare al meglio questo delicato e meraviglioso momento della vostra vita.