

LOVERE (BG) - Piscina Comunale - Via G. Paglia, 3.

ORARI CORSI DI AQUAFITNESS

Lunedì	Aquagym H 9:00		Aqua Circuito H 18:20	Aquagym H 19:20
Martedì	Aquagym H 9:15	Aqua Soft H 14:50	Aquagym H 18:20	Aquarun H 19:20
Giovedì	Aquagym H 9:00		Aquagym H 18:20	Aqua Circuito H 19:20
Venerdì	Aquagym H 9:15		Aquagym H 18:20	Aquastep H 19:20
Sabato		Aquagym H 14:00		

PREZZI PACCHETTI

- 15 lezioni 140€ (3 lezioni a settimana)
- 10 lezioni 100€ (2 lezioni a settimana)
- 5 lezioni 55€ (1 lezione a settimana)
- 1 singola lezione 15€ - extra al pacchetto 11€

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

- Monica 329 6531284
- Segreteria Piscina Comunale Lovere 035 960466



Temperatura acqua 30*

AQUAGYM

Pratica sportiva conosciuta in ogni parte del mondo per i suoi benefici: con poche lezioni il corpo inizia ad apparire più compatto e snello, si asciuga e si rassoda. Adatto a tutti e tutte le età!

AQUA CIRCUITO

Tutti i benefici dell'aquafitness con l'utilizzo di più attrezzi nella stessa lezione: Hidrobike, Jump, Braccia. Lezioni utili per bruciare calorie e dimagrire, per rassodare i muscoli e combattere la cellulite.

AQUARUN

Si svolge su un tapis roulant che ha un nastro non motorizzato, con inclinazione fissa. Viene simulata la corsa vera e propria, sfruttando tutti i benefici potenziati dall'acqua. Ideale per chi vuole perdere peso e tonificare senza affaticare le articolazioni. Per poter correre o camminare sul tapis roulant è necessario mantenere l'equilibrio, questo comporta la sollecitazione dei muscoli addominali e della schiena, ottenendo una tonificazione completa.

AQUASTEP

L'aquastep è una derivazione dello step in palestra. Impiegato sia per attività aerobiche (quindi miglioramento estetico e dimagrimento) sia per attività di potenziamento e di tonificazione. Ottimo lavoro su gambe, glutei e addominali.



ASD AQUA LIFE

Salute e Benessere in acqua

Programma 2024/2025

Love - Piscina Comunale

16 Settembre - 19 Ottobre
21 Ottobre - 23 Novembre
25 Novembre - 21 Dicembre
7 Gennaio - 8 Febbraio
10 Febbraio - 15 Marzo
17 Marzo - 19 Aprile
28 Aprile - 31 Maggio
2 Giugno - 5 Luglio
7 Luglio - 9 Agosto



Giorni di chiusura

Venerdì 1 Novembre
Natale dal 23 Dicembre al 6 Gennaio
Pasqua dal 21 Aprile al 26 Aprile
Giovedì 1 Maggio
Lunedì 2 Giugno

Il nostro Staff

MONICA

Aquafitness
Nuoto bambini e adulti
329 6531284

CLAUDIO

Aquafitness
Nuoto bambini e adulti
389 1292374

ANNA

Corsi baby e gestanti
Nuoto bambini
348 2328324

ELENA

Corsi baby e nuoto bambini
334 7617114

SIMONA

Aquafitness e nuoto bambini
320 8861084

MARTA

Nuoto bambini
Social Media Manager

SILVIA

Aquafitness



Salute e Benessere in acqua

REGOLAMENTO CORSI

- Tutti i corsi durano 5 settimane
- Le lezioni acquistate devono essere esaurite entro la fine di ogni corso, concordando con l'istruttore i recuperi.
- I recuperi sono permessi anche con specialità diverse dalla propria
- Alla 4* settimana si deve dare conferma o disdetta dei corsi frequentati.
- Alla 5* settimana si effettua il pagamento dei corsi successivi.
- E' consentito entrare in struttura solo 10/15 minuti prima dell'inizio della lezione e previa presenza dell'istruttore all'entrata.
- E' necessario munirsi di copia del certificato medicato di buona salute per attività fisica non agonistica, in corso di validità.
- Non è prevista nessuna forma di rimborso.

