

# 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

Programmazione estiva:  
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



## 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.
- È obbligatoria per legge la quota associativa e assicurativa di 15€ con validità stagionale.



# 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 9:00	Aqua Soft H 14:50	Aquagym H 18:20	Total Body H 19:20 <b>NEW!</b>
Giovedì	Aquagym H 9:00		Aquagym H 18:20	Aqua Circuito H 19:20
Venerdì	Aquagym H 9:00		Aquagym H 18:20	Total Body H 19:20 <b>NEW!</b>
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.

### TOTAL BODY **NEW!**

Lezione che attiva l'energia e tutto il tuo copro a 360\*. Ottimi risultati con esercizi efficaci ma semplici.

La lezione si struttura come un circuito con:

- Tapis roulant e step che lavorano principalmente sulle gambe, addominali e glutei (GAG) per tonificare, potenziare i muscoli e ridurre gli inestetismi come la cellulite e la ritenzione idrica.
- Pesi che aumentano la forza, definiscono i muscoli, rafforzano i tendini e migliorano la mobilità articolare.

Aumenta il tuo metabolismo con un consumo di molte calorie e.. con l'aiuto dell'acqua e della musica anche di divertimento.



ASD AQUA LIFE

Salute e Benessere in acqua