Acquafitness

Un allenamento che coniuga divertimento ed efficacia, ideale per chi vuole tonificare i muscoli ma anche per chi vuole dimagrire: ecco i benefici dell'Acquafitness!

ABBONAMENTI ACQUAFITNESS

STAGIONALE*

1 VOLTA ALLA SETTIMANA (su base mensile 40,00€)	**440,00€**
2 VOLTE ALLA SETTIMANA (su base mensile 70,00€)	**770,00€**

*dal 01/09/2026 al 31/07/2027

5 MESI

1 VOLTA ALLA SETTIMANA (su base mensile 45,00€)	**225,00€**
2 VOLTE ALLA SETTIMANA (su base mensile 75,00€)	**375,00€**

1 MESE

1 VOLTA ALLA SETTIMANA	**55,00€**
2 VOLTE ALLA SETTIMANA	**85,00€**

ABBONAMENTI ACQUASOFT

2 MESI

1 VOLTA ALLA SETTIMANA	**70,00€**
2 VOLTE ALLA SETTIMANA	**120,00€**

ISCRIZIONE ANNUA **35,00€**

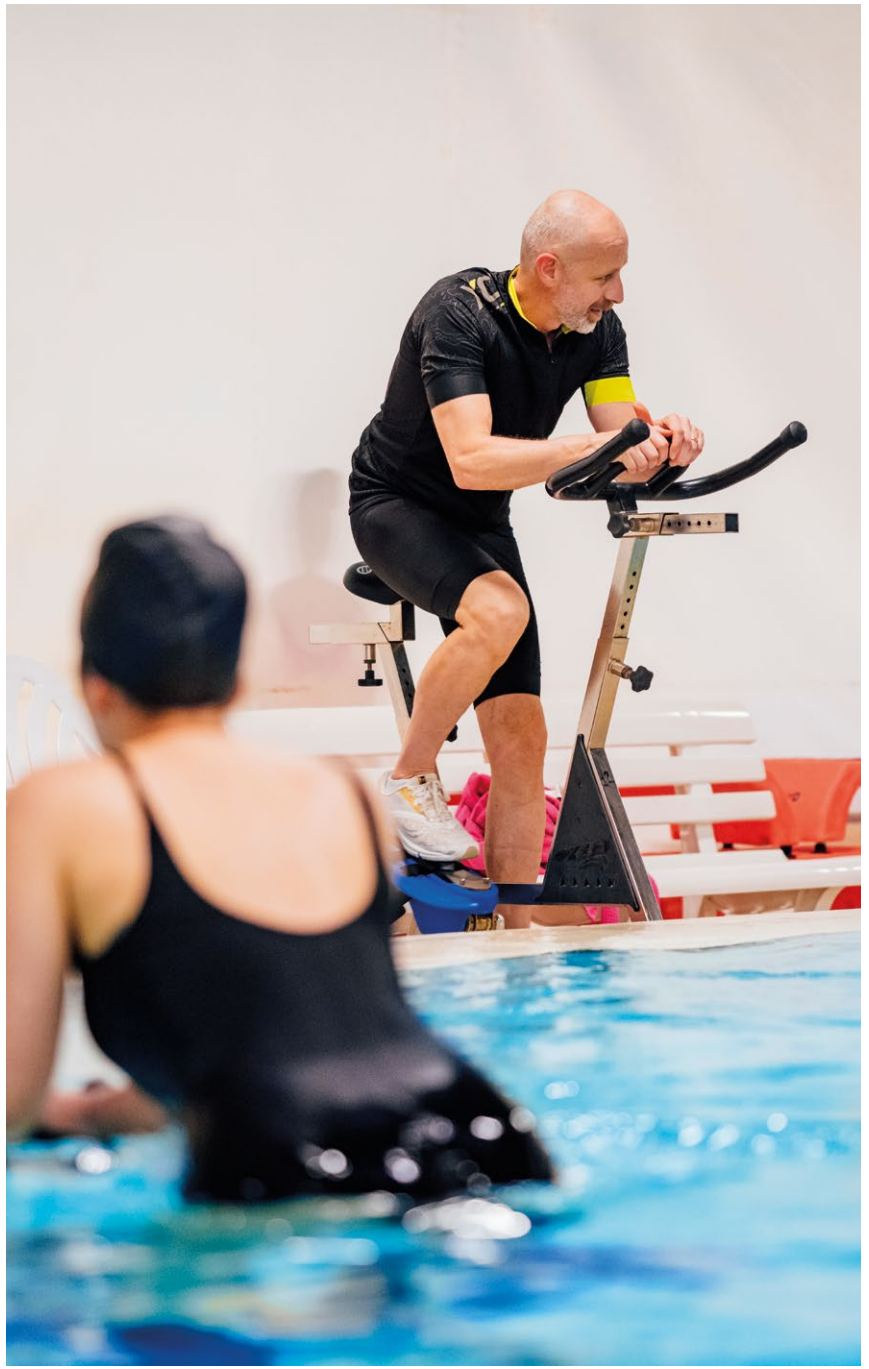
-15% SCONTO **OVER 60** (escluso Acqua Soft)

-15% SCONTO **STUDENTI** DAI 16 AI 25 ANNI (escluso Acqua Soft)

-10% SCONTO **FAMIGLIA** (da 3 familiari iscritti, con abbonamento attivo, escluso Acqua Soft)

Al momento dell'iscrizione è richiesto il **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVA DI TIPO NON AGONISTICO.**

Aggiungi al tuo abbonamento 25,00€ in più al mese per ogni **SETTORE AGGIUNTIVO** tra quelli proposti: sala fitness, nuoto libero, Walking Program®, Indoor Cycling, thermarium.



ACQUA GYM:

lezione di fitness che trasferisce i movimenti dell'aerobica in piscina. Sfruttando la resistenza dell'acqua e il galleggiamento, permette di tonificare i muscoli e bruciare calorie senza sovraccaricare le articolazioni, rendendola adatta a tutte le età e livelli di preparazione.

CIRCUIT PROGRESS:

lezione cardiovascolare in progressione, svolta in acqua bassa a corpo libero e con l'utilizzo alternato di piccoli attrezzi.

CIRCUIT TRAINING:

lezione in acqua bassa.
Un mix esplosivo di Acquafitness e alternanza di Bike e Tapis Roulant.

ACQUA GAG:

corso in acqua bassa che offre un lavoro mirato per rassodare, snellire e modellare le zone critiche come glutei, addominali e gambe.

ACQUA PILATES:

corso finalizzato alla ricerca del controllo posturale e dei corretti equilibri corporei.

ACQUA SOFT:

corso dedicato alla terza età. Adatto a persone autonome al galleggiamento.

HYDROBIKE&GYM:

lezione intensa che prevede l'utilizzo di bike e piccoli attrezzi per tonificare il corpo sia nella parte inferiore che superiore.

ORARI

Inizio lezioni: 01/09/2026

LUNEDÌ	09.15/10.00	ACQUA GYM	Acqua alta
	10.15 / 11.00	ACQUA SOFT	Acqua alta
	12.50/13.35	ACQUA GYM	Acqua alta
	13.35/14.20	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.45/19.30	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.50/19.35	HYDROBIKE&GYM	Acqua bassa
	19.30/20.15	ACQUA GYM	Acqua alta
	19.35/20.20	ACQUA PILATES	Acqua bassa

MARTEDÌ	08.45/09.30	ACQUA GYM	Acqua alta
	09.00/09.45	CIRCUIT IN PROGRESS	Acqua bassa
	09.30/10.15	ACQUA GYM	Acqua alta
	12.50/13.35	CIRCUIT TRAINING	Acqua bassa
	18.45/19.30	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.50/19.35	CIRCUIT TRAINING	Acqua bassa
	19.35/20.20	ACQUA GYM	Acqua alta
	19.40/20.25	ACQUA GAG	Acqua bassa
MERCOLEDÌ	09.00/09.45	ACQUA GYM	Acqua alta
	10.00/10.45	ACQUA SOFT	Acqua alta
	18.00/18.45	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.45/19.30	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.50/19.35	ACQUA GAG	Acqua bassa
	19.35/20.20	CIRCUIT TRAINING	Acqua bassa
GIOVEDÌ	09.15/10.00	ACQUA GYM	Acqua alta
	10.15 / 11.00	ACQUA SOFT	Acqua alta
	12.50/13.35	ACQUA GYM	Acqua alta
	13.35/14.20	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.45/19.30	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.50/19.35	HYDROBIKE&GYM	Acqua bassa
	19.30/20.15	ACQUA GYM	Acqua alta
	19.35/20.20	ACQUA PILATES	Acqua bassa
	20.20/21.05	ACQUA GAG	Acqua bassa
VENERDÌ	08.45/09.30	ACQUA GYM	Acqua alta
	09.00/09.45	CIRCUIT IN PROGRESS	Acqua bassa
	09.30/10.15	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.00/18.45	ACQUA GYM	Acqua alta
	18.55/19.40	CIRCUIT TRAINING	Acqua bassa

INFORMAZIONI UTILI → P. 55