

Nuoto Posturale

È un corso rivolto ad allievi di qualsiasi capacità natatoria ma con problemi di mobilità o dolori dovuti ad una scorretta deambulazione, poca attività motoria o traumi. Il corso ha l'obiettivo di far ritrovare un equilibrio muscolo-articolare attraverso esercizi asimmetrici e di scarico coadiuvati da attrezzi specifici e utilizzando anche le tecniche basilari del nuoto. **Ideale anche per le donne in gravidanza.**

lunedì	11:00 - 11:40	19:50 - 20:30		
martedì	13:00 - 13:40			
mercoledì		19:10 - 19:50		
giovedì	11:00 - 11:40	19:50 - 20:30		
venerdì	13:00 - 13:40	19:50 - 20:30		
sabato	08:50 - 09:30	09:30 - 10:10	10:10 - 10:50	10:50 - 11:30

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 50,00
12 lezioni	€ 133,00
24 lezioni	€ 237,00
Stagione	€ 359,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 85,00
24 lezioni	€ 226,00
48 lezioni	€ 403,00
Stagione	€ 585,00

ORARI FINO AL 9 LUGLIO 2022

Ginnastica in acqua "VERY SOFT"

È un'attività che si rivolge a chi presenta problematiche posturali o di movimento oltre a quelle inerenti al recupero muscolare dovuto a traumi. È quindi un corso di ginnastica in acqua "very soft". Ogni lezione (collettiva, 3/4 persone) ha la durata di 40' di ginnastica in acqua, in vasca piccola, temperatura 31°. È organizzato da personale laureato in scienze motorie, specializzato anche in riabilitazione. Prima di iniziare le lezioni è opportuno fissare un colloquio per meglio seguire le necessità personali ed anche per stabilire giorni e orari.

lunedì	dalle 09:00 alle 12:00
giovedì	dalle 09:00 alle 12:00

Tariffe:

3 lezioni	€ 65,00
5 lezioni	€ 102,00
10 lezioni	€ 191,00

Attività ginnico motorie acquatiche

Massimo divertimento e tutti benefici dell'acqua: questa attività presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-09:45					Aquasoft	
09:10-09:55		Aquafitness				
10:00-10:45		Aquasoft				
10:50-11:35		Aquasoft				
12:10-12:55						AquaGym*
13:00-13:45	Aquafitness	Aquacircuit*	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	
19:10-19:55	Aquafitness	Aquafitness		Aquafitness		
19:35-20:20			Aquafitness			
19:50-20:35		Aquacircuit*	Aquafitness		Aquacircuit*	
20:00-20:45	Aquafitness					
20:30-21:15			AquaGym*			

* Vasca grande

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 48,00
12 lezioni	€ 130,00
24 lezioni	€ 233,00
Stagione	€ 303,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 82,00
24 lezioni	€ 221,00
48 lezioni	€ 396,00
Stagione	€ 516,00

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022