



ACQUA GYM

IN FORMA CON DIVERTIMENTO

20 corsi in acqua a settimana, 3 programmi differenti: **DRAIN**, rimodellante e specifico per ridurre la ritenzione idrica; **HIIT**, corso ad alta intensità cardiaca per bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento; **TONIC**, allenamento alternato con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

CARNET 10 INGRESSI - 12,50 € cad (valido 3 mesi)

CARNET 20 INGRESSI - 11,25 € cad (valido 5 mesi)

+ ACQUA CIRCUIT in omaggio



NUOTO LIBERO E ASSISTITO

Supporto dei nostri **trainer** affinché il tuo momento in vasca diventi un **allenamento efficace**. Ingressi da due ore utilizzabili a piacere negli orari di apertura del club.

CARNET 10 INGRESSI - 8 € cad (valido 2 mesi)



ACQUA CIRCUIT

TONIFICAZIONE E DRENAGGIO

Circuito cardio muscolare in acqua, sempre seguito dall'istruttore per un allenamento personalizzato. Da settembre a maggio.

CARNET 10 INGRESSI - 12,50 € cad (valido 3 mesi)

CARNET 20 INGRESSI - 11,25 € cad (valido 5 mesi)



IDROKINESITERAPIA

Riabilitazione e rieducazione motoria in acqua che accelera il recupero dopo un trauma, un intervento chirurgico o come terapia per diverse patologie.

*Gli orari delle lezioni verranno stabiliti insieme all'istruttore

LEZIONI SMALL GROUP (4/5 pax)

CARNET 10 LEZIONI - 21 € cad

LEZIONI INDIVIDUALI PERSONALIZZATE

CARNET 5 o 10 LEZIONI - 44 € cad



MAMMA JOURNEY

Il viaggio delle **future mamme** inizia con un corso dedicato che aiuta ad **alleviare** i disturbi più comuni e a **stare in forma**.

I benefici più importanti:

 **Leggerezza**
 **Drenaggio**
 **Sicurezza**

CARNET 10 LEZIONI - 12,50 € cad

IN ORARI DEDICATI

Il viaggio prosegue con i nostri corsi **Biberon**. Scopri di più nella nostra **Scuola Nuoto**.

I carnet prevedono una quota di attivazione di € 60 una tantum (iscrizione al Club - assicurazione CSI)