



SPORTING CLUB MILANO 2



UN MONDO DI SPORT, BENESSERE, SALUTE E CULTURA ALL'INTERNO DI UN PARCO NATURALE

# ACQUA FITNESS

Coordinatrice Antonietta Nardiello

ACQUA GYM

ACQUA BIKE

ACQUA CIRCUIT

ACQUA SPECIAL

ACQUA WALKING

ACQUA RELAX POSTURAL





## ACQUA GYM

IN ACQUA ALTA CON MUSICA

Istruttore: Monica Merafina

Descrizione: esercizio di media intensità, a corpo libero con o senza attrezzi

Obiettivo: miglioramento e tonificazione del corpo a carattere generale

Giorni e ore: Martedì dalle ore 12,00 alle 12,45  
Giovedì dalle ore 11,30 alle 12,15

Calendario: dal 24/09/19 al 16/07/20

Frequenza: libera

## ACQUA BIKE

IN ACQUA BASSA CON MUSICA

Istruttori: Antonietta Nardiello, Alice Finazzi e Desiré Rivolta

Descrizione: esercizio di media intensità su una bike acquatica  
Obiettivo: bruciare calorie, diminuire o prevenire la cellulite, rinforzare la schiena grazie a diverse posizioni di equilibrio in salita e discesa con il massimo controllo del proprio corpo

Giorni e ore: Martedì ore 13,00/13,45 e 13,45/14,30

Mercoledì ore 19,30/20,15

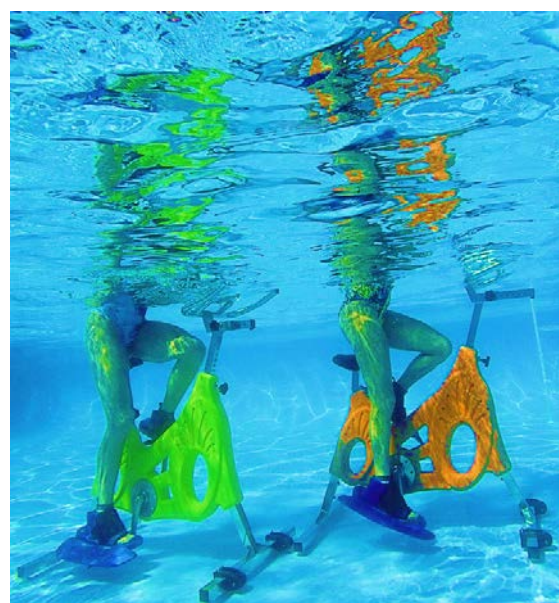
Giovedì ore 08,45/09,30

Calendario: 1° quadrim. – 17 lezioni - dal 24/09/19 al 30/01/20

2° quadrim. – 17 lezioni - dal 04/02/20 al 18/06/20

Frequenza: con iscrizione e pagamento

€ 90,00 a quadrimestre – max 5 iscritti a corso



## ACQUA CIRCUIT

IN ACQUA BASSA

Istruttore: Antonietta Nardiello

Descrizione: allenamento di media/alta intensità, su due o più stazioni a crono, con tapis roulant, la bike e un piccolo attrezzo acquatico

Obiettivo: dimagrimento, miglioramento cardio-vascolare e tonificazione muscolare

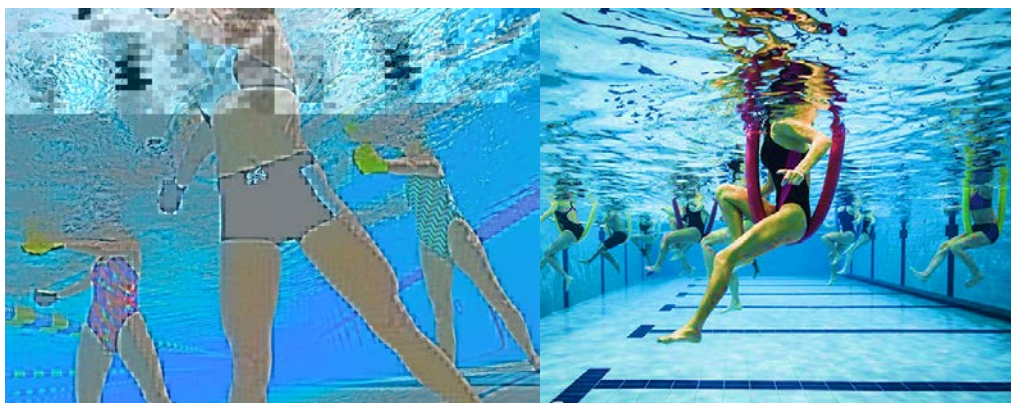
Giorni e ore: Lunedì dalle ore 19,00 alle 20,00

Venerdì dalle ore 13,45 alle 14,45

Calendario: primo quadrimestre – 18 lezioni - dal 20/09/19 al 03/02/20

Secondo quadrimestre – 18 lezioni - dal 07/02/20 al 19/06/20

Frequenza: con iscrizione e pagamento di € 90,00 a quadrimestre – max 12 iscritti a corso



## ACQUA SPECIAL

IN ACQUA ALTA E BASSA  
CON MUSICA

Istruttore: Erika Bindella

- Descrizione:** allenamento di media intensità, proposto con vari esercizi ad ogni sessione e con l'inserimento di una sessione al mese in acqua bassa.
- Obiettivo:** miglioramento e tonificazione del corpo a carattere generale
- Giorno e ora:** Martedì dalle ore 19,45 alle 20,30
- Calendario:** dal 24/09/19 al 16/06/20
- Frequenza:** con prenotazione in reception dalle ore 10,00 dello stesso giorno – max 10 partecipanti

## ACQUA WALKING

IN ACQUA BASSA CON MUSICA

- Istruttore:** Antonietta Nardiello
- Descrizione:** un nuovo modo di fare fitness in acqua, la camminata e la corsa su un tappeto acquatico sfruttando l'acqua e le sue resistenze
- Obiettivo:** miglioramento cardio vascolare, azione drenante per le gambe, i glutei e gli addominali
- Giorni e ore:** Mercoledì ore 13,00/13,45  
Venerdì ore 13,00/13,45
- Calendario:** 1° quadrim.- 17 lez.- dal 20/09/19 al 31/01/20  
2° quadrim.- 17 lez.- dal 05/02/20 al 19/06/20
- Frequenza:** con iscrizione e pagamento  
€ 90,00 a quadrimestre – max 4 iscritti a corso



## ACQUA RELAX POSTURAL

IN ACQUA BASSA

- Istruttore:** Antonietta Nardiello
- Descrizione:** esercizio fatto di movimenti lenti contrastati dalla resistenza dell'acqua che agisce contemporaneamente con un effetto massaggiante utile a ridurre le pressioni articolari.
- Obiettivo:** ritrovare la giusta postura, rinforzare la schiena, migliorare la rigidità e il controllo del proprio equilibrio. Abbassamento dello stress
- Giorno e ora:** Mercoledì ore 12,15/13,00
- Calendario:** dal 25/09/19 al 15/07/20
- Frequenza:** con prenotazione in reception dalle ore 10,00 dello stesso giorno – max 10 partecipanti



# PERSONAL TRAINER ACQUA FITNESS



E' possibile concordare con la coordinatrice Antonietta Nardiello 389-1131283 fly.ior@hotmail.it , cicli di lezioni individuali di: ACQUA WALKING, ACQUA BIKE, ACQUA CIRCUIT e ACQUA RELAX POSTURAL. Le lezioni devono essere confermati presso la reception con il pagamento prima dell'inizio; gli appuntamenti possono essere disdetti entro il giorno precedente la lezione direttamente all'insegnante.

Lezioni di 45' cadauna  
1 lezione € 40,00 – 5 lezioni € 160,00

## CALENDARI

**ACQUA GYM**

al 24 settembre 2019 al 16 luglio 2020

**ACQUA SPECIAL**

al 24 settembre 2019 al 16 **giugno** 2020

**ACQUA RELAX POSTURAL**

al 25 settembre al 15 luglio 2020

	SETT.	OTTOBRE					NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO				FEBBRAIO					
Martedì	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	M
Mercoledì	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	M
Giovedì	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	G
		MARZO					APRILE				MAGGIO				GIUGNO				LUGLIO					
Martedì		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14			M
Mercoledì		4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15			M
Giovedì		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16			G

**ACQUA BIKE**

iscrizioni 1° quadrimestre entro il 9 settembre 2019

**ACQUA CIRCUIT**

2° quadrimestre entro il 19 gennaio 2020

**ACQUA WALKING**

Primo quadrimestre

	SETTEMBRE				OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO				FEBB.		
L			23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	L
M		24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28		M	
M		25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29		M	
G		26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30		G	
V	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31		V	

Secondo quadrimestre

	FEBBRAIO				MARZO				APRILE				MAGGIO				GIUGNO						
L		10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	L
M	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	M
M	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	M	
G	6	13	20	27	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	G	
V	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	V	