



SPORTING CLUB MILANO 2



# ACQUA FITNESS

Coordinatrice Antonietta Nardiello

ACQUA GYM

ACQUA BIKE

ACQUA CIRCUIT

ACQUA SPECIAL

ACQUA WALKING

ACQUA RELAX POSTURAL



## ACQUA GYM

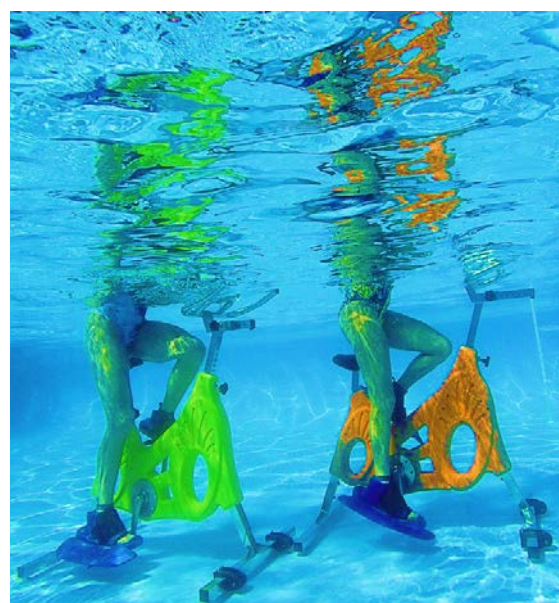
IN ACQUA ALTA CON MUSICA

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 Desirée 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



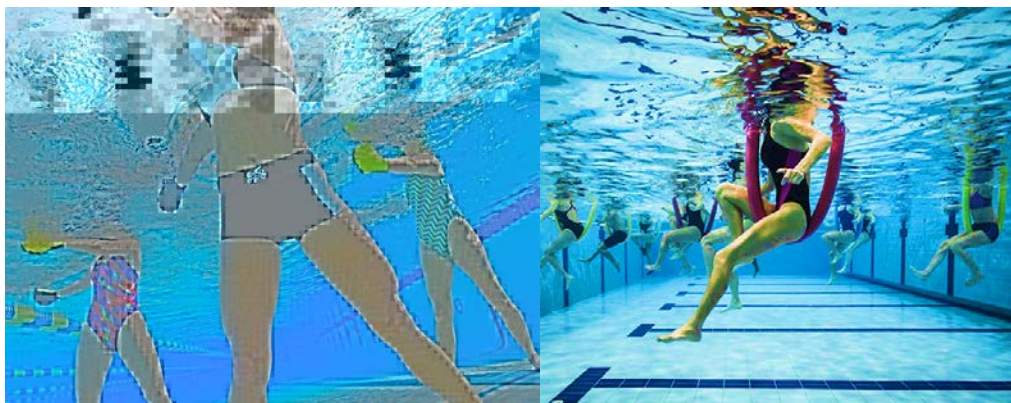
## ACQUA CIRCUIT

IN ACQUA BASSA

Istruttori: Antonietta Nardiello  
 Desirée Rivolta

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 – 17 lezioni - dal 20/09/19 al 03/02/20  
 Secondo quadrimestre – 17 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 dal giorno precedente – 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 e 13,45/14,30

**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 dal giorno precedente – 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 confermate presso la reception con il pagamento anticipato; 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**

dal 24 settembre 2019 al 16 luglio 2020

**ACQUA SPECIAL**

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

**ACQUA RELAX POSTURAL**

dal 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			
Mercoledì	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
Giovedì	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
		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					
Mercoledì		4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15					
Giovedì		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16					

## ACQUA BIKE - ACQUA CIRCUIT - ACQUA WALKING

Primo quadrimestre: iscrizioni entro il 9 settembre 2019

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

Secondo quadrimestre: iscrizioni entro il 19 gennaio 2020

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

## REGOLE

### Certificato medico obbligatorio

È richiesto il rispetto del regolamento piscina.

La direzione potrà sospendere i corsi con bassa frequenza.

I corsi a pagamento devono essere saldati al momento dell'iscrizione; la frequenza ad un numero inferiore di lezioni non dà diritto a riduzione della quota; non sono previsti recuperi di lezioni perse o rimborsi salvo il caso di inagibilità della struttura.