



SPORTING CLUB MILANO 2



ACQUA FITNESS

Coordinatrice Antonietta Nardiello

Corsi Riservati ai Soci

ACQUA GYM

ACQUA BIKE

ACQUA SPECIAL

ACQUA WALKING

ACQUA RELAX POSTURAL



ACQUA GYM

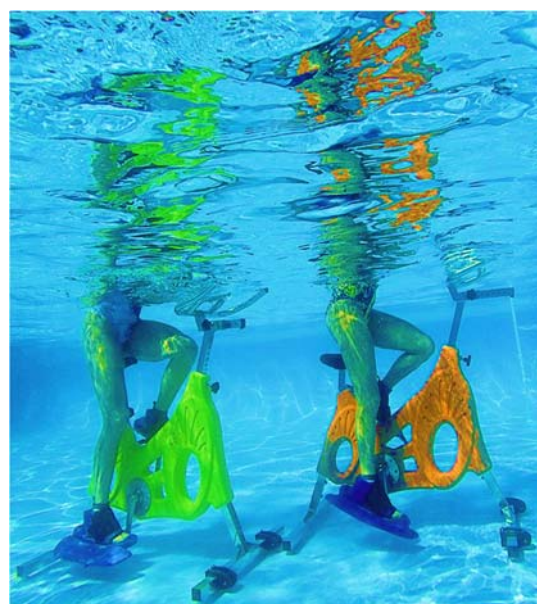
IN ACQUA ALTA CON MUSICA

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 21/09/21 al 14/07/22
Frequenza: libera

ACQUA BIKE

IN ACQUA BASSA CON MUSICA

Istruttori: Antonietta Nardiello 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 19,00/19,45
Calendario: 1° quadrim. – 15 lezioni - dal 28/09/21 al 26/01/22
2° quadrim. – 15 lezioni - dal 01/02/22 al 08/06/22
Frequenza: con iscrizione e pagamento
€ 90,00 a quadrimestre – min 4 max 5 iscritti a corso



ACQUA SPECIAL

IN ACQUA ALTA
CON MUSICA

Istruttore: Jessica Martinelli

Descrizione: allenamento di media intensità, proposto con vari esercizi ad ogni sessione
Obiettivo: miglioramento e tonificazione del corpo a carattere generale
Giorno e ora: Martedì dalle ore 19,45 alle 20,30 vasca grande
Calendario: dal 22/09/21 al 15/06/22
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 e 13,45/14,30
Venerdì ore 13,00/13,45 e 13,45/14,30

Calendario: 1° quadrim.- 15 lez.- dal 29/09/21 al 28/01/22
2° quadrim.- 15 lez.- dal 02/02/22 al 10/06/22

Frequenza: con iscrizione e pagamento
€ 90,00 a quadrimestre – min/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

Giorni e ore: Mercoledì ore 12,15/13,00
Venerdì ore 12,15/13,00

Calendario: dal 22/09/21 al 17/06/22

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 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 21 settembre 2021 al 14 **luglio** 2022

ACQUA SPECIAL

dal 22 settembre 2021 al 15 giugno 2022

ACQUA RELAX POSTURAL

dal 22 settembre 2021 al 17 giugno 2022

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

ACQUA BIKE - ACQUA WALKING

Primo quadrimestre: iscrizioni con pagamento entro il 20 settembre 2021

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

Secondo quadrimestre: iscrizioni con pagamento entro il 21 gennaio 2022

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

REGOLE

Green pass obbligatorio

Certificato medico obbligatorio

È richiesto il rispetto del regolamento piscina e delle normative anti Covid-19.

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.