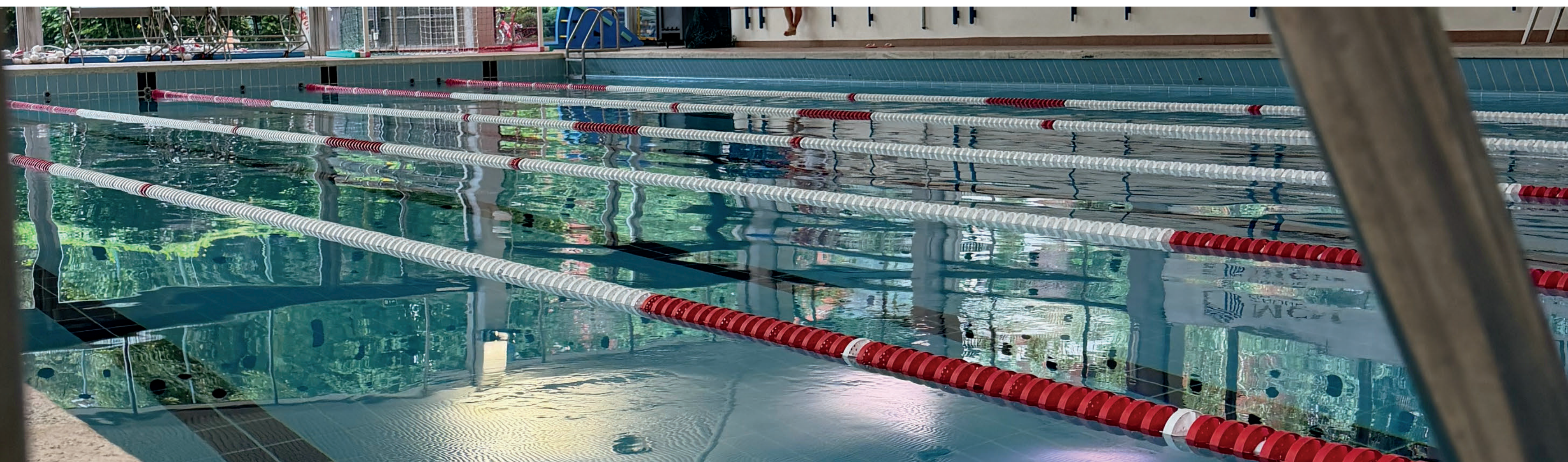




ACQUA FITNESS

Quattro proposte, obiettivi diversi, un unico ambiente: l'acqua

A CHI SONO RIVOLTI

Corsi riservati ai Soci.

Certificato medico obbligatorio e rispetto del regolamento piscina.

ACQUA TONE

ACQUA ALTA • MUSICA

Insegnante: **Monica Merafina**

Esercizi a bassa e media intensità svolti in acqua alta, a corpo libero.

OBIETTIVO Percezione del corpo, tonificazione di gambe, braccia e glutei e lavoro generale con particolare coinvolgimento degli addominali.

Calendario

Giovedì 11:30–12:15

FREQUENZA LIBERA

ACQUA SPECIAL

ACQUA ALTA • MUSICA

Insegnante: **Jessica Martinelli**

Allenamento a media e alta intensità, con obiettivi diversi a ogni sessione.

OBIETTIVO Coinvolgimento cardio-circolatorio, miglioramento progressivo del rendimento e lavoro completo su tutti i distretti muscolari.

A discrezione dell'insegnante, parte della lezione potrà svolgersi in acqua bassa.

Calendario

Martedì 19:30–20:15

Venerdì 19:30–20:15

**FREQUENZA LIBERA
MAX 15 PERSONE**



ACQUA POSTURAL

ACQUA BASSA

Insegnante: **Jessica Martinelli**

Movimenti in contrasto con l'acqua, eseguiti su più piani e con diversi livelli di difficoltà.

OBIETTIVO Recuperare una postura corretta, rinforzare la schiena e migliorare equilibrio, controllo del corpo e respirazione.

A discrezione dell'insegnante, parte della lezione potrà svolgersi in acqua alta

Calendario

Lunedì 12:00–13:00

Mercoledì 12:00–13:00

Venerdì 12:00 - 13:00

FREQUENZA LIBERA
MAX 10 PERSONE

ACQUA CIRCUIT

ACQUA BASSA

Insegnanti: **Monica Merafina e Jessica Martinelli**

Allenamento a circuito, coinvolgente e dinamico, organizzato in quattro o più stazioni con piccoli e grandi attrezzi, acqua bike e acqua walking.

OBIETTIVO Migliorare contemporaneamente il tono muscolare e il sistema cardiovascolare.

Calendario

Martedì 11:30–12:15 • Monica

Mercoledì 19:30–20:15 • Jessica

FREQUENZA LIBERA
MAX 15 PERSONE

INFORMAZIONI

**Dal 15 settembre 2025 al 31 maggio 2026, sospensioni come corsi in palestra.
Nei mesi di giugno e luglio sarà proposto il programma corsi in piscina scoperta.**

La Direzione si riserva di sospendere le attività in occasione di eventi straordinari o festività e di annullare quelle con scarsa frequenza.