

# Fitness in acqua

## FITNESS IN ACQUA

dal Lunedì al Sabato lezioni da 45 minuti

### Dynamic Water:

lezione in acqua alta studiata per potenziare l'attività cardiocircolatoria tonificando i muscoli di braccia, addome e gambe

### Aqua Dolce:

lezione di ginnastica dolce in acqua alta a ritmo di musica

### Aqua Total Body:

lezione di aquagym in acqua alta ad alto impatto, dinamica ed intensiva, volta ad allenare tutta la muscolatura

### Walk TBW:

lezione in acqua bassa (con l'utilizzo del tappeto) studiata per potenziare l'attività cardiocircolatoria tonificando i muscoli di glutei, addominali e gambe

### Walk & Circuit:

lezione in acqua bassa che prevede un'alternanza di esercizi di tonificazione intervallati da momenti di walking (con l'utilizzo del tappeto)

### Walk & Abdomen:

lezione di walking in acqua bassa (con l'utilizzo del tappeto) che prevede un particolare rinforzo della fascia addominale

### Aqua Walking:

lezione di walking in acqua bassa (con l'utilizzo del tappeto) ad alto impatto cardio-muscolare

## PREZZI:

ingresso singolo 13 €

1 volta alla settimana

1 periodo (4 lezioni consecutive) 45 € TURNISTI 49 €

3 periodi (12 lezioni consecutive) 114 € TURNISTI 126 €

2 volte alla settimana

1 periodo (8 lezioni consecutive) 72 € TURNISTI 79 €

3 periodi (24 lezioni consecutive) 198 € TURNISTI 216 €

3 volte alla settimana

1 periodo (12 lezioni consecutive) 94,50 €

3 periodi (36 lezioni consecutive) 261 €

I corsi partiranno con un numero minimo di 3 partecipanti.

Non sono previsti recuperi per assenze; a tale proposito, per ogni periodo di iscrizione verrà omaggiato un buono valido per una lezione extra da utilizzare entro la scadenza dell'abbonamento.

All'atto dell'iscrizione, qualora l'utente fosse già a conoscenza di un'assenza programmata nell'arco del periodo, è possibile sospendere la lezione indicandone anticipatamente la data.

Gli abbonamenti per i turnisti prevedono la scelta di due orari differenti per lo svolgimento dell'attività; gli orari disponibili tra i quali è possibile inserirsi sono i seguenti:

Lunedì 9:15, 12:00, 12:45, 18:40

Giovedì 9:15, 12:00, 12:45, 18:40

Restano valide tutte le prescrizioni relative all'emergenza coronavirus

È OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

**Sport Club Venaria** Via Di Vittorio 18 - Venaria Reale - 011.4598887 - info@sportclubvenaria.it www.sportclubvenaria.it   

Tesseramento Annuale 25 €

Residenti in Venaria Reale 20 €