

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:50 - 09:40 aquagym 1		08:50 - 09:40 aquagym 1		08:50 - 09:40 aquagym 1	
	09:00 - 09:50 ginnastica dolce 2		09:00 - 09:50 ginnastica dolce 2		09:30 - 10:15 baby 36-48 mesi
9:40 - 10:40 progetti speciali	10:00 - 10:50 pre/post- parto	9:40 - 10:40 progetti speciali	10:00 - 10:50 pre/post- parto		10:15 - 11:00 baby 18-36 mesi
10:40 - 11:30 aquafitbike	10:50 - 15:00 progetti speciali	10:40 - 11:30 aquafitbike	10:50 - 13:30 progetti speciali	10:40 - 11:30 aquafitbike	11:00 - 11:45 baby 4-18 mesi
11:30 - 12:20 aquafitbike		11:50 - 13:30 progetti speciali		11:30 - 12:20 aquafitbike	
					11:50 - 12:50 progetti speciali
13:40 - 14:30 aquagym 3	13:40 - 14:30 aquagym 4		13:40 - 14:30 aquagym 3	13:40 - 14:30 aquagym 4	
14:30 - 15:20 aquagym 5			14:30 - 15:20 aquagym 5		
15:30 - 16:25 scuola nuoto	15:30 - 16:25 scuola nuoto	15:30 - 16:25 scuola nuoto	15:30 - 16:25 scuola nuoto	15:30 - 16:25 scuola nuoto	15:00 - 15:55 scuola nuoto
16:30 - 17:25 scuola nuoto	16:30 - 17:25 scuola nuoto	16:30 - 17:25 scuola nuoto	16:30 - 17:25 scuola nuoto	16:30 - 17:25 scuola nuoto	16:00 - 16:55 scuola nuoto
17:30 - 18:25 scuola nuoto	17:30 - 18:25 scuola nuoto	17:30 - 18:25 scuola nuoto	17:30 - 18:25 scuola nuoto	17:30 - 18:25 scuola nuoto	17:00 - 17:55 scuola nuoto
18:30 - 19:25 scuola nuoto	18:30 - 19:20 idrotonic 7	18:30 - 19:25 scuola nuoto	18:30 - 19:25 scuola nuoto	18:30 - 19:20 idrotonic 7	18:00 - 18:55 scuola nuoto
19:30 - 20:20 aquafitness 8	19:30 - 20:20 avv. nuoto adulti	19:30 - 20:20 aquafitness 8	19:30 - 20:20 avv. nuoto adulti	19:30 - 20:20 aquafitness 8	
20:30 - 21:20 aquabikecircuit 9	20:20 - 21:10 aquafitness 10	20:30 - 21:20 aquabikecircuit 9	20:20 - 21:10 aquafitness 10		
21:20 - 22:10 aquafitbike	21:20 - 22:10 aquagym 11	21:20 - 22:45 corsi di apnea pratica	21:20 - 22:10 aquafitbike	21:20 - 22:10 aquagym 11	

10:00 - 11:30 progetti scolastici	10:00 - 11:30 progetti scolastici	10:00 - 11:30 progetti scolastici	10:00 - 11:30 progetti scolastici	10:00 - 11:30 progetti scolastici
	13:30 - 14:30 step		13:30 - 14:30 g.a.g.	
	15:30 - 16:30 karate diversamente abili			15:30 - 16:30 karate diversamente abili
18:30 - 19:30 aikido	16:30 - 17:30 karate baby	18:30 - 19:30 aikido	16:30 - 17:30 karate baby	
19:45 - 20:45 step	17:00 - 18:00 - 19:00 karate baby	19:45 - 20:45 aerobica	17:00 - 18:00 - 19:00 karate baby	19:45 - 20:45 g.a.g.
	19:30 - 21:00 yoga		19:30 - 21:00 yoga	
21:30 - 22:30 Danze Caraibiche	20:45 - 21:45/ 22:10 - 23:00 Corsi di Apnea/Acqua	21:30 - 22:30 Danze Caraibiche		21:30 - 22:30 Tango Argentino

## GREEN CORPUS

vuol essere BENESSERE, uno stato di equilibrio psico-fisico in grado di ottimizzare salute, prestazione fisica e controllo dei fattori di stress. Lo svolgimento di una regolare e corretta attività fisica aumenta le qualità cardiovascolari e muscolari del nostro organismo e ci permette di migliorare le nostre performance in ogni momento della giornata.

**Green Corpus...Amore a prima vista.**

♥ **Ti Aspettiamo !!!**

## AQUAGYM

L'acqua non è solo un elemento in cui spostarsi, ma è anche un'antagonista che si pone ad ogni movimento. Poiché essa crea una naturale resistenza ai movimenti (superiore a quella creata dall'aria) è possibile tonificare i muscoli in modo armonico con divertimento e piacere a ritmo di musica.

## PRE POST PARTO

L'acqua è un ambiente in cui la donna, durante i nove mesi di gestazione, può camminare e muoversi senza che la colonna vertebrale subisca traumi. Permette inoltre di ottenere energie positive annullando lo stress emotivo e diminuendo le ansie tipiche della vita quotidiana.

## NUOTO BABY

Il corso di acquaticità neonatale migliora la capacità psicomotoria, ed è un'occasione per riunire la famiglia, trasmettere calore e amore ai più piccoli in un ambiente sano, sicuro comodo ed accogliente.

## G.A.G

Programma di lavoro finalizzato a tonificare essenzialmente la muscolatura degli arti inferiori e dell'addome. Può prevedere l'uso di piccoli pesi elastici e step.

## ACQUAFITBIKE

Con semplicissimi esercizi ripetuti si otterrà un lavoro intenso ed efficace, il lavoro in compagnia su questo rivoluzionario attrezzo da piscina darà motivazioni psicologiche molto forti. La pedalata in acqua costituisce un piacevole esercizio: diventa esaltante pedalare uno di fronte all'altro con la possibilità di assumere tantissime posizioni: alta, bassa, inclinata, sdraiata e... con la possibilità di REGOLARE L'INTENSITA' proprio come nello SPINNING...

## Yoga....Il metodo Iyengar

Lo Yoga Iyengar prende il nome dal metodo creato dal Maestro indiano B.K.S. Iyengar che in oltre settanta anni di dedizione allo yoga, ha approfondito lo studio e gli effetti degli Asana (posizioni) e del Pranayama (il controllo del respiro).

L'allineamento, la simmetria, la precisione nell'esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni, sono le caratteristiche peculiari di questo metodo che agisce a livello fisico, emozionale e mentale.

## KARATE

Il karate è uno sport aerobico-anaerobico che punta molto sulla mobilità articolare e la profondità delle posizioni.

E' uno sport alla portata di tutti compreso BAMBINI E ANZIANI.

attività acqua-aerobica  
"mensile variabile"  
8 ingressi al mese  
**49,00/48,00**  
12 ingressi al mese  
**70,00/55,00**

orario continuato 8:30-23:00  
Cardio Fitness & Body building  
1 mese **49,00**  
3 mesi **132,00**  
6 mesi **228,00**  
12 mesi **420,00**

iscrizione settembre-agosto  
**2011-2012 25,00**

## Scuola Nuoto

1° sessione **169,00** sett/dic  
2° sessione **237,00** gen/giug

