

LUNEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Gym Dolce	Gold	55'	18:30	Pilates Tonic	Gold	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Fit Boxe	X	55'
10:30	Pilates Tonic	Gold	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Aero Fit	X	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Yoga	Gold	75'
13:30	Glutei/ Girovita	X	30'	19:30	Metabolic Training	X	45'
16:15	Aero Fit	X	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
17:30	Step e Tone	X	55'	19:45	Circuit k-tone	Fly	45'
17:30	Pilates fit ball*	Gold	55'	20:15	Fit Boxe	X	45'
17:30	Cycle UP*	Gc	55'	21:00	Boot Kamp	X	45'

MARTEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Pilates Controllogy	Gold	55'	17:30	Pilates Lower Back	Δ	55'
9:30	Total Tone	X	55'	18:30	Cardiodance	X	55'
10:30	Boxe & Tone	X	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Group Cycling*	Gc	55'	19:00	Orientale Basic	O	55'
10:30	Circuit KBW*	Fly	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
10:30	Yoga	Gold	55'	19:30	Power Pump	X	55'
11:30	Cardiodance	X	55'	19:30	Fitstretch	Δ	55'
13:30	Power Pilates	Gold	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
16:30	Body flying*	Fly	55'	20:20	Full body XX	Fly	45'
17:30	Workout	X	55'				

MERCOLEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Gym Dolce	Gold	55'	18:30	Fit Boxe	X	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Pilates Tonic	Gold	55'	19:00	Danza Orientale	O	55'
10:30	Zumba	X	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
11:30	Orientale Basic	O	55'	19:30	Yoga	Gold	75'
11:30	Glutei/Girovita	X	30'	19:30	VivinFit80	X	45'
13:30	Tabata	X	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
16:15	Zumba	X	55'	19:45	Circuit k-tone	Fly	45'
17:30	Pilates fit ball*	Gold	55'	20:15	Fit Boxe	X	45'
17:30	Glutei/Girovita	X	55'	21:00	Boot Kamp	X	45'
18:30	Pilates Tonic	Gold	55'				

GIOVEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Pilates Controllogy	Gold	55'	17:30	Pilates Lower Back	Δ	55'
9:30	Total Tone	X	55'	18:30	Cardiodance	X	55'
10:30	Boxe & Tone	X	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Group Cycling*	Gc	55'	19:00	Danza Orientale	O	55'
10:30	Circuit KBW*	Fly	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
10:30	Yoga	Gold	55'	19:30	Power Pump	X	55'
11:30	Cardiodance	X	55'	19:30	Fitstretch	Δ	55'
13:30	Power Pilates	Gold	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
16:30	Body flying*	Fly	55'	20:20	Full body XX	Fly	45'
17:30	Workout	X	55'				

VENERDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Gym Dolce	Gold	55'	18:30	Pilates Tonic	Gold	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Fit Boxe	X	55'
10:30	Pilates Tonic	Gold	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Aero Fit	X	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Yoga	Gold	75'
11:30	Danza orientale	O	55'	19:30	Metabolic Training	X	45'
13:30	Glutei/ Girovita	X	30'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
16:15	Aero Fit	X	55'	19:45	Circuit k-tone	Fly	45'
17:30	Step e Tone	X	55'	20:15	Fit Boxe	X	45'
17:30	Pilates fit ball*	Gold	55'	21:00	Boot Kamp	X	45'
17:30	Cycle UP*	Gc	55'				

SABATO

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
10:00	Power Pilates	Gold	55'	17:00	Circuit Training	X	55'
11:00	Group Cycling*	Gc	55'	18:00	Group Cycling*	Gc	55'
11:20	Full Body XX	Fly	45'				

JUJITSU

Giorno	Ora	Sala	Durata
Mar/Gio (3/6 anni)	15:30	Gold	45'
Mar/Gio (6/9 anni)	16:15	Gold	55'
Mar/Gio (9/13 anni)	17:15	Gold	55'
Mar/Gio (fino a 17 anni)	18:15	Gold	55'
Mar/Gio difesa personale (adulti)	19:15	Gold	55'

SCHERMA

Giorno	Ora	Lezione	Sala	Durata
Mar/Gio	15:00	principianti	X	55'
Mar/Gio	16:00	intermedio	X	55'

IN FORMA IN GRAVIDANZA

Giorno	Ora	Sala	Durata
Mar/Gio	9:30	Δ	60'
Ven	18:30	Δ	60'

MEDICAL TRAINING

Giorno	Ora	Sala	Durata
Lun/Mer	16:30	Gold	60'

DANZA

Disciplina	Giorno	Ora	Sala	Durata
Modern baby	Lun/Ven	15:00	O	55'
Hip hop kids	Lun/Ven	16:00	O	55'
Modern contemporary kids	Lun/Ven	17:00	O	90'
Modern contemporary (intermedio)	Lun/Ven	18:30	O	90'
Hip hop	Lun/Ven	20:00	O	55'
Tango	Mar	20:00	O	90'

SALA CARDIO FITNESS:

dal lunedì al venerdì dalle 7:00 alle 22:00, il sabato dalle 7:30 alle 20:00

PERSONAL TRAINER:

su prenotazione

*lezioni su prenotazione

tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

tutte le lezioni avranno una durata di 55' eccetto dove indicato

POWER

>>NEW<< Full Body XX - 45 minuti di lavoro total body, protocollo organizzato con esercizi isotonici e isometrici in sequenza guidati dall'istruttore che indicherà la corretta esecuzione tecnica delle ripetizioni e i tempi di recupero. 20, basta solo ricordare un numero.

>>NEW<< Cycle Up - Un nuovo format di total body workout su bici stazionaria, un ottimo compromesso che renderà omogeneo il tuo allenamento, la tua voglia di pedalare unita ad esercizi di tonificazione con manubri ed esercizi a corpo libero. L'ideale per rendere divertente e soddisfacente il tuo nuovo allenamento.

>>NEW<< Circuit K-Tone - Un allenamento finalizzato a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare. Gli esercizi funzionali sono caratterizzati da movimenti globali che sfruttano catene cinetiche, coinvolgono più articolazioni, simulano o sono uguali alla struttura dei comuni gesti quotidiani, stimolano la propriocettività, il controllo del corpo e l'attività del core, un circuito a corpo libero per girovita e glutei, in più di kettlebell e trx per raggiungere ottimi risultati.

>>NEW<< Aero fit - Allenamento basato su un programma di esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo in modo da migliorare la condizione fisica globale.

Tabata - Il tabata training noto anche come "guerrilla cardio" nasce come variante estrema dell'interval training, 20 secondi di lavoro seguiti da 10 secondi di riposo, ripetuti per 8 volte, per un totale di 4 minuti. Una lezione di 55 minuti con differenti esercizi; questo protocollo garantisce un elevatissimo dispendio calorico, che a seconda dell'intensità, si può protrarre fino a 24 ore successive all'esercizio.

Step e Tone - Lezione che mira alla tonificazione di tutti i muscoli e al miglioramento del sistema cardio-vascolare. Coreografia simmetrica e/o asimmetrica, divertimento ed allenamento ad alta intensità sono le prerogative fondamentali di questa master class.

Total tone - L'esercizio a corpo libero sviluppa simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità della parte centrale del corpo. L'allenamento sfrutta la forza e il peso del corpo dell'utilizzatore per l'esecuzione di centinaia di esercizi.

PowerPump - Allenamento adatto per chi vuole tonificare, non coreografato, con altissimi volumi, e picchi di intensità. Con ausilio di attrezzi o non, si svolgerà una sessione ricca di esercizi per ogni singolo distretto muscolare.

Girovita - 30 minuti di tonificazione incentrata sui muscoli del "core" (addominali e lombari). La lezione ha l'obiettivo di assottigliare il punto vita, oltre quello di condizionare a livello aerobico il cliente.

Glutei - 30 minuti di tonificazione localizzata a ritmo di musica. Lezione proposta per ridurre e prevenire l'insorgenza degli inestetismi della pelle e rendere armonioso il proprio aspetto.

Total Body - Lezione nella quale vengono coinvolti tutti i gruppi muscolari con esercizi di potenziamento e resistenza, ideale per chi non ha molto tempo, e preferisce allenare tutto il corpo, attraverso una lezione divertente ma competitiva.

Workout - Allenamento coreografato ad alta intensità con utilizzo di step, manubri e piccoli bilancieri. Obiettivi del corso sono: tonificazione, dimagrimento, e sviluppo a 360 gradi delle abilità ludico-motorie.

Cross Functional - Spingere, tirare, correre, saltare, migliorare il fisico e la performance: questo è l'obiettivo del Cross Functional. Attraverso allenamenti che variano ogni giorno, si allenerà forza e resistenza. Pesistica olimpica, movimenti a corpo libero e abilità specifiche, comporranno una

lezione di 45 min in cui tutto il corpo verrà allenato ad altissima intensità. Nessuna programmazione se non quella di rendervi atleti migliori.

FitMove - Un allenamento di fitness localizzato sui vari distretti muscolari con l'obiettivo di tonificare tutto il corpo. Un ritorno al passato con le famose tracce musicali degli anni 80, 90 e di oggi. Ideale per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma al mattino e per una carica pre-lavoro.

MT (Metabolic Training) - È un programma di condizionamento muscolare e cardiovascolare, più o meno intenso, eseguito in gruppi di lavoro e con l'accompagnamento di musiche adatte. È un metodo di allenamento completo che suddivide il lavoro in periodi di tempo brevi a media e alta intensità, in modo da permettere all'organismo di adattarsi progressivamente a prestazioni sempre più elevate per estesi periodi di tempo e raggiungere ottimi risultati per chi vuole tonificare e definire la muscolatura.

Cardio Dance - Lezione che segue i principi di un lavoro aerobico attraverso piccole coreografie di facile apprendimento. La caratteristica principale è data dalla varietà di generi musicali, che vanno dal hip hop, pop, latinoamericano, jazz, swing, tango e tanti ancora. Allegria e divertimento mentre ci si allena sono le parole chiave.

Fit Boxe - Conosciuta anche come "aerobic boxe", si pone obiettivi sia estetici, funzionali, e di stress relief (scarico di tensioni). La lezione viene svolta con ausilio di sacco e attraverso combinazioni di calci e pugni a tempo di musica.

Group Cycling - Attività aerobica/anaerobica di gruppo su bicicletta fissa. Si pratica a varie velocità di pedalata, in genere con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che accompagna di momento in momento il ritmo di pedalata. La lezione si svolge in gruppo, con la guida di un istruttore che, pedalando anch'egli, detta i ritmi della pedalata.

Zumba - Lezione di Fitness musicale, adatta a tutti coloro che amano ballare, utilizza i ritmi della musica afro-caraibica mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

KBW (kinesio-body-weight) - Allenamento a circuito, o in coppia, che unisce esercizi con la parete kinesis, piccoli attrezzi (bilancieri, kettlebell, palle mediche, etc.), e l'uso del proprio peso corporeo (bodyweight). Un workout pensato per tonificare, migliorare la resistenza e bruciare grassi e calorie.

Personal Trainer - I nostri specialisti del movimento seguono individualmente chiunque voglia effettuare un allenamento, tecniche di perfezionamento, approfondimenti sulla disciplina desiderata dal cliente. Il Personal Trainer educa il proprio cliente a stili di vita salutari ed a programmare e realizzare allenamenti finalizzati ad un determinato scopo, sulla base delle esigenze fisiologiche e psicologiche di una persona. Scegli il tuo Trainer, e inizia un programma individualizzato secondo le tue necessità logistiche.

BODY MIND

>>NEW<< PilatesTonic - Fitball - Lower back - Contrology - Power - È un metodo di allenamento, ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare; di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, mantenendo una grande concentrazione e attenzione alla respirazione, migliora, o corregge, la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale, dorsale e pelvica. Le varianti del metodo mireranno rispettivamente a tonificare, prevenire mal di schiena, controllo del corpo e forza funzionale.

>>NEW<< In forma in gravidanza - La gravidanza è una condizione fisiologica speciale che richiede non pochi accorgimenti inerenti allo stile di vita, sia di origine comportamentale, sia di tipo nutrizionale. L'attività fisica generale non fa eccezione, inclusa quella motoria cosiddetta.

>>NEW<< Medical training - Percorsi mirati alla rieducazione del corpo e all'assunzione di schemi posturali corretti. Adatto per chiunque deciderà di rimettersi in forma gradualmente dopo un periodo di stasi e dopo un percorso riabilitativo o per chi vorrà mantenere uno strato di benessere fisico e mentale. Ogni cliente verrà seguito affinché possa continuare il proprio percorso fitness frequentando corsi propedeutici e più intensi.

Gym Dolce - Attività adatta a tutti coloro che soffrono di mal di schiena o lo vogliono prevenire, il cui programma di lavoro comprende esercizi per automatizzare una corretta postura, stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi, decomprimere i dischi intervertebrali, mobilitazione e allungamento muscolare.

Body Flying - Un allenamento innovativo e divertente, dove la forza di gravità gioca un ruolo fondamentale per migliorare le qualità motorie e la postura. La sospensione parziale viene trasformata in sospensione totale utilizzando il Bodyfly, attrezzo composto da un amaca centrale e da tre manopole per parte, tutto il corpo potrà muoversi simultaneamente e liberamente nello spazio, rendendo questo tipo di lavoro altamente funzionale.

Yoga - Lo yoga è una disciplina molto antica, nata in India. La parola yoga deriva dal termine sanscrito yuj, che significa "unire", "unione". Lo yoga è il legame che mette in equilibrio gli opposti, li riconcilia e li conduce al completamento: unisce il corpo e la mente. Si basa soprattutto sulla pratica delle asana, cioè di posizioni del corpo da mantenere in maniera comoda e stabile.

Agisce su un piano fisico, apportando un effetto benefico rispetto alla scioltezza della colonna vertebrale. Migliora il tono muscolare e la postura, può risultare benefico per alleviare il dolore soprattutto per chi soffre di mal di schiena. Ottimo per prevenire e curare, i dolori cervicali o per chiunque abbia problemi di scoliosi.

Migliora l'elasticità di muscoli e tendini, il controllo e la capacità di ascolto del corpo in generale.

Contemporaneamente l'attenzione dedicata alla respirazione diaframmatica e contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un miglior stato generale di salute.

Lo yoga aiuta a concentrare la mente e a comprendere meglio il nostro corpo e la sua energia, quindi, oltre a benefici di carattere prettamente fisico lo yoga influisce positivamente anche a livello psichico, favorendo profondi stati di rilassamento e di concentrazione. Importanti benefici si ricavano, ad esempio, nei casi di depressione, insonnia, ansia, crisi di panico, etc. Il senso di pace, di benessere e di risveglio delle energie che si prova durante e dopo la pratica rivela la natura di questa disciplina: un percorso di crescita personale che porta alla consapevolezza di sé, all'armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda. Lo yoga è adatto a tutti e chiunque può praticarlo, indipendentemente dal livello di preparazione fisica e dall'età.

DANZE

>>NEW<< Tango Argentino - L'intensa investigazione del variegato universo tanguero ha condotto Angelo Grasso ad acquisire gli stili e le forme del tango a partire dalle sue origini di danza popolare fino ad arrivare alle evoluzioni tipiche delle nuove tendenze riuscendo a fondere in maniera unica tradizione e novità. Il tutto lo ha condotto a sviluppare un ballo solido e creativo in una continua ricerca tra corpo e musica.

Danza Orientale - È una danza antichissima, originaria del Medio-Oriente, caratterizzata da movimenti morbidi e sinuosi, esprime femminilità e grazia. La Danza Orientale ha molti benefici: aumenta la flessibilità e la tonicità del corpo. Gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti. Tonifica le gambe, migliora l'agilità delle articolazioni e sembra ritardare l'osteoporosi. Migliora la postura e rafforza il pavimento pelvico. È una danza gioiosa per donne di tutte le età. A lezione studierete non solo i passi e gli stili di questa danza affascinante, ma anche la sua storia.

Modern Contemporary Baby, Kids, Teens - È uno stile molto espressivo di danza che racchiude elementi di diverse discipline come la tecnica contemporanea, il jazz e il modern. È la tecnica stessa che fornisce elementi necessari alla comprensione della funzionalità muscolare del corpo in modo da conoscerlo e percepirlo nella sua totalità. Durante le lezioni l'allievo si troverà ad affrontare sequenze coreografiche di stili diversi che non potranno che tenere sempre vivo il suo interesse ed il suo impegno, permettendogli di esprimere sensazioni ed emozioni in un crescendo di forza, energia e divertimento.

HipHop - È una danza che nacque nei primi party Afro-americani nel Bronx di NYC. Dagli anni '80 ad oggi è in continua evoluzione. Nello studio delle coreografie troverete molti elementi sia della OLD SCHOOL sia del NEW STYLE di questa disciplina. Gli elementi coreografici imparati durante l'anno derivano da svariati stili, come il LOCKIN', POPPIN', WACKING', CRAMPING E DANCEHALL.

Danzando l'hip hop si sviluppa senza dubbio un eccellente controllo di tutto il corpo, sviluppo delle doti fisiche e psicologiche come ad esempio la capacità di gestire emozioni, attenzioni e motivazioni.

SPORT

Jujitsu - Da oltre un decennio divulghiamo la cultura e la pratica del Ju Jitsu nelle sue forme tecniche tradizionali e moderne e nelle sue espressioni sportive (Fighting, Duo Ne Waza e Brazilian JJ); il Ju Jitsu DAI-KI DOJO, affiliato al CONI presso la FIJLKAM porta avanti la "Dolce Arte" con corsi altamente specializzati per età e livello di pratica. La nostra utenza spazia dai bambini e ragazzi (a partire dai 3 anni) agli adulti fino alla tarda età. Il Ju Jitsu consiste in una continua sintesi e rielaborazione di tecniche tradizionali e moderne, sviluppate con le metodiche più aggiornate nel campo della scienza dell'allenamento. Rivestono indubbiamente una grande importanza tecnica, quali elementi costitutivi del Ju Jitsu originale, tutte le tecniche del controllo, di proiezione, di colpo o percussione, di strangolamento, leva articolare e di immobilizzazione. Il tutto è studiato in forma di principio ed applicazione secondo un'impostazione didattica originale, un vero e proprio "metodo Dai - KiDojo", che si adatta al praticante e lo guida "passo dopo passo" alla scoperta delle proprie potenzialità e del Ju Jitsu in tutte le sue forme.

Scherma - Arte dell'offendere e del difendersi con armi bianche. Arte marziale di antichissima origine, ora sport olimpico che consiste nel combattimento leale tra due contendenti armati di fioretto, spada o sciabola.

POWER

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Scuola nuoto baby (3-6 anni)			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
Scuola nuoto junior (6-12 anni)			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
Perfezionamento ragazzi (13-17 anni)			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
Perfezionamento adulti			
7:00/13:00	Lu/Me/Ve	60'	G
7:00/14:00	Ma/Gi	60'	G
8:00/13:00	Sa	60'	G
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
19:30	Ma/Gi	50'	G
20:20	Ma/Gi	50'	G
21:10	Ma/Gi	50'	G
19:30	Lu/Me/Ve	50'	G
20:20	Lu/Me/Ve	50'	G
21:10	Lu/Me/Ve	50'	G
Nuoto libero di perfezionamento			
7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/13:00	Sa	60'	G
20:20/21:10	Lu/Me/Ve	50'	G

BODY - MIND

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Apprendimento			
8:00	Ma/Gi	50'	P
10:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	50'	P
16:00	Me/Sa	50'	P
16:50	Me/Sa	50'	P
19:30	Ma/Gi	50'	P
20:20	Lu/Me/Ve	50'	P
21:10	Ma/Gi	50'	P
Nuoto gestanti*			
11:00	Ma/Gi	90'	G/P
Evergreen			
9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	P
MSC			
Tutti i giorni dalle 9:00 alle 20:00, vasca G/P, durata 45'. Giorni e orari da concordare con il terapista.			

FUN

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Acquagym*			
9:00	Ma/Gi/Sa	60'	G
16:00	Ma/Me/Ve/Sa	50'	P
16:50	Lu/Gi	50'	G
17:40	Me	50'	P
18:30	Lu/Ma/Gi/Ve	50'	G
HidroBike*			
9:00	Me/Ve	60'	P
10:00	Lu/Ma/Gi	60'	P
11:00	Sa	60'	P
16:00	Lu/Gi	50'	P
16:50	Ma/Me/Ve/Sa	50'	P
19:30	Ve	50'	P
Treadmill*			
17:40	Ma/Ve	50'	P
Circuito*			
10:00	Sa	60'	P
11:00	Lu/Ve	60'	P
18:30	Me/Sa	50'	P
20:20	Ma/Gi	50'	P
Tabata*			
11:00	Ma/Me	60'	P
14:00	Lu/Ve	60'	P
17:40	Lu/Gi/Sa	50'	G
19:30	Me	50'	P
Tababike*			
9:00	Lu	60'	P
10:00	Ve	60'	P
19:30	Lu/Ma/Gi	50'	P

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Nuoto propaganda			
Tutti i giorni, durata 55'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
Nuoto agonistico			
Tutti i giorni, durata 90'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
Pallanuoto			
Tutti i giorni, durata 90'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
Master			
7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/13:00	Sa	60'	G
19:30/20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G

*lezioni su prenotazione
tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

Info: segreteria tel. **095 7271710**

POWER

Scuola nuoto baby/junior - La nostra scuola nuoto, porta gli allievi – dai 3 ai 12 anni – alla scoperta del mondo “acquatico”, dall’ambientamento ed il galleggiamento in vasca piccola all’acquisizione dell’autonomia e dei 4 stili (dorso, stile libero, rana, farfalla) in vasca grande.

Perfezionamento ragazzi - Il perfezionamento ragazzi, dai 13 ai 18 anni, nasce per migliorare le capacità acquatiche e natatorie, stimolare lo sviluppo di resistenza e velocità in rapporto all’età di chi lo pratica. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi ed affrontare il giusto percorso di crescita e sviluppo psico-fisico.

Perfezionamento adulti - Per il miglioramento delle capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

Nuoto libero di perfezionamento - Corsi nuoto per adulti, con flessibilità dell’orario, che migliorano le capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

Nuoto propaganda - Nuoto propaganda è un corso specializzato per i ragazzini dai 5 agli 8 anni, che intendono proseguire il percorso formativo della scuola nuoto, andando a potenziare gli aspetti della performance e del nuoto come attività sportiva vera e propria.

Nuoto agonistico - Il nuoto agonistico è rivolto a ragazzi e ragazze che fin da piccoli mostrano una acquaticità particolarmente spiccata. Dalla scuola nuoto i nostri tecnici selezioneranno i diretti interessati per formare un gruppo di propaganda per gettare le basi successive al nuoto agonistico vero e proprio.

Pallanuoto - Il corso di pallanuoto è rivolto a ragazzi e ragazze con una buona padronanza degli stili di nuoto di rana e stile libero. Il corso prevede esclusivamente l’insegnamento delle nuotate e dei fondamentali della pallanuoto ed attività elementare con il pallone e la formazione di squadra agonistiche.

Master - I master rappresentano quella categoria di persone di età superiore a 25 anni che hanno praticato nuoto in passato, ma è aperto anche a chi non ha mai gareggiato e viene semplicemente dalla scuola nuoto di perfezionamento. L’obiettivo nel nuoto Master è di aggregare ma anche trovare nuovi stimoli per continuare a nuotare e perché no, a misurarsi in competizioni.

BODY - MIND

Apprendimento - L’attività di nuoto svolta in vasca piccola, rivolta a tutte le persone che desiderano imparare a nuotare anche in età più avanzata. Per l’apprendimento ed il miglioramento delle capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

Nuoto gestanti - I corsi pre parto si rivolgono alle gestanti con l’obiettivo di favorire le conoscenze delle potenzialità psicofisiche individuali e migliorare la consapevolezza corporea: servono inoltre per prevenire i disturbi circolatori ed assecondare le naturali modificazioni posturali legate alla gravidanza.

Evergreen - L’attività fisica non è solo il mantenimento di una condizione fisica, ma il contributo allo sviluppo di molte potenzialità. L’attività in acqua riduce gli effetti della gravità; la spinta “archimedeica” diminuisce il peso del corpo fino al 90%, allunga e rilassa la muscolatura posteriore del corpo, favorisce la regolazione del tono muscolare consentendo esercizi di allungamento muscolare (spesso non eseguibili “a secco”). Il corso è rivolto ai “sempreverdi” che vogliono far nuoto in maniera dolce.

MSC - Il Multitraining Swimming Course è una terapia sviluppata in ambiente naturale con un modello teorico di riferimento e una metodologia strutturata attraverso fasi, che utilizza inoltre metodiche cognitive, comportamentali, relazionali e senso motorie. Tale terapia si rivolge ai soggetti con autismo, disturbo pervasivo dello sviluppo e disturbi della comunicazione. Si svolge in piscina e gli scopi impliciti di tale terapia sono di migliorare le capacità dei soggetti di muoversi nel mondo in modo da poter aumentare la qualità della loro vita.

FUN

>>NEW<< AcquaCross - Allenamento funzionale ad alto impatto che spinge il corpo al limite delle possibilità. Prende spunto dagli addestramenti militari e allena forza, elasticità, resistenza e Potenza, migliorando coordinamento ed equilibrio. Aiuta inoltre a migliorare l’attività cardio vascolare e la circolazione, riducendo al massimo gli sforzi a carico delle articolazioni.

AcquaGym - Ginnastica da fare in acqua a tempo di musica (a qualsiasi età, con un possibile, ma non indispensabile, uso di attrezzature specifiche) che si ispira a varie discipline, quali: il training autogeno, il jogging, e il judo, il pugilato, la danza, il nuoto, lo stretching, lo yoga e l’aerobica. È veramente completa e si propone sia come attività sportiva che ricreativa, ma anche come mezzo estetico, terapeutico e riabilitativo.

Hidrobike - È un insieme di esercizi di cyclette che si effettuano in acqua. È una combinazione tra il movimento dei muscoli mentre si pedala e il rilassamento che se ne ottiene stando immersi in acqua. L’hidrobike è l’insieme di esercizi molto semplici i cui benefici riguardano l’attivazione e l’allenamento dei muscoli e integrati abbiamo dei semplici esercizi di aerobica che possono fare davvero tutti.

Tababike - È una lezione combinata che unisce insieme i benefici dell’hidrobike all’efficacia del metodo TABATA. I brevi intervalli consentono a tutti di svolgere gli esercizi alla massima intensità e di adattare quindi al meglio l’allenamento alle proprie possibilità.

Treadmill - Lo strumento per correre e camminare in acqua. Grazie al treadmill è possibile ridurre l’influenza del peso e le conseguenti sollecitazioni articolari, migliorando la percezione corporea e muscolare e aumentando il drenaggio linfatico.

Circuito - È un metodo di allenamento in acqua basato sul principio dell’allenamento a stazioni. Consiste nell’alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l’ausilio di svariati attrezzi per il fitness, Jump, Treadmill e Bike.

Tabata - Ecco in acqua i principi del Tabata Training. Mettiti alla prova in questo incredibile allenamento cardiovascolare con continui stimoli per il metabolismo anaerobico e aerobico attraverso costanti variazioni d’intensità 20”-10”.

Nuoto libero - L’attività di nuoto libero è rivolta a tutte le persone che desiderano trascorrere alcuni momenti di relax o benessere in acqua da soli o in compagnia di amici.

Neonatale - Alla scoperta dell’ambiente acquatico, si rivolge ai bimbi – dai 3 mesi ai 3 anni – che attraverso un approccio ludico ed esperienziale porterà i bimbi all’autonomia in acqua ed alle prime acquisizioni di condotte motorie acquatiche.