

## PISCINA COMUNALE S T A G I O N E CIVIDALE 2023\_2024

### CALENDARIO SETTIMANALE 2023\_2024

(il presente calendario ha validità a partire dal 04.09.2023 al 31.03.2024\*)

		LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINO	09.00_09.45	ANTALGYM		ANTALGYM	
	09.45_10.30	HYDROMIX		HYDROMIX	
SERA	19.00_19.45	ENERGYM	HYDROMIX	ENERGYM	HYDROMIX
	19.45_20.30	ENERGYM		ENERGYM	

La capienza massima per ogni lezione sarà limitata

\* i corsi potrebbero subire delle variazioni durante il periodo di validità

P.S. l'utilizzo di grandi o piccoli attrezzi all'interno della singola lezione è a completa discrezione dell'istruttore.

**ENERGYM:** in questo tipo di attività vengono sempre utilizzati i grandi attrezzi. Bike, Treadmill, Jump ed in aggiunta altri, a discrezione dell'insegnante. Circuito versatile a media/alta intensità. Chiunque può accedervi, non vi sono particolari controindicazioni, vengono richieste un minimo di abilità motorie per gli spostamenti. La caratteristica dei circuiti, è quella di svolgere esercizi multipli nelle varie stazioni concentrandosi al meglio sul carico del distretto muscolare interessato.

**HYDROMIX:** questo tipo di attività a medio/alta intensità prevede l'utilizzo di uno o più attrezzi a discrezione dell'istruttore. A differenza delle due precedenti, HYDROMIX non è un circuito ed è adatto a chiunque.

**ANTALGYM** è un corso a bassa intensità dove vengono utilizzati grandi e piccoli attrezzi. Si rivolge a tutti coloro abbiano necessità di svolgere attività nonostante alcune limitazioni come dolori, patologie articolari e muscolari e non ultima la paura dell'acqua. Sempre in totale sicurezza e massima cura ed attenzione, verrete accompagnati durante tutto il percorso anche con esercizi personalizzati ed alternativi in caso di necessità. Consigliata a qualsiasi età.

#### QUOTA PER I SERVIZI ACQUAFITNESS:

Pacchetti ad ingressi *			
1 lezione	€ 16,00	30 lezioni	€ 300,00
5 lezioni	€ 65,00	60 lezioni	€ 560,00
10 lezioni	€ 115,00	90 lezioni	€ 795,00
15 lezioni	€ 165,00		

#### LEGENDA E-COMMERCE



E-COMMERCE  
ABBONAMENTI



E-COMMERCE  
PRENOTAZIONI

\* Tutti i nuovi pacchetti ad ingressi e quelli già sottoscritti nell' anno sportivo 2022-2023 scadranno il 31/03/2024

INFO: Alla quota per il servizio, vanno aggiunti € 20,00 per il tesseramento (valido 365 giorni dalla data di sottoscrizione) ed € 5,00 cauzionali per la tessera magnetica. È obbligatoria la consegna del certificato medico sportivo non agonistico in corso di validità.

IMPORTANTE: Qualora sussistessero, patologie, infortuni o interventi chirurgici, si prega di avvisare preventivamente il proprio istruttore, per evitare di incorrere in ulteriori danni o peggioramenti della propria salute.