

CALENDARIO SETTIMANALE VALIDO dal 01/08 al 08/09

	LUNEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
MATTINO			
07.30_08.15	ENERGYM	ENERGYM	
08.15_09.00	ANTALGYM	ANTALGYM	
09.00_09.45	ENERGYM	ENERGYM	HYDROMIX
PAUSA PRANZO			
13.15_14.00	HYDROMIX	HYDROMIX	HYDROMIX 13.00_13.45
SERA			
18.45_19.30	ENERGYM	ENERGYM	
19.30_20.15	ENERGYM	ENERGYM	

Sospensione dell'attività dal 12/08 al 18/08

La NUOVA STAGIONE 2024/2025 di ACQUAFITNESS ripartirà il 09/09/2024

Per gli Abbonati della Piscina di Cividale, durante il mese di Agosto sarà possibile frequentare con lo stesso abbonamento attivo, i corsi presso la Piscina Swim di Vill aPrimavera.

Le prenotazioni potranno essere fatte, tramite messaggio WhatsApp oppure presso le Segreterie dei due impianti.

Per motivi tecnici, non sarà possibile utilizzare l'applicazione Unione Nuoto Friuli.

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.

[Media /Alta intensità con l'utilizzo anche di Grandi attrezzi]

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.

[Media /Alta intensità con l'utilizzo anche di Grandi attrezzi]

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.

[Bassa intensità con l'utilizzo anche di Grandi attrezzi]