

nuoto &  
fitness

# Acquarazza

ISCRIZIONI  
APERTE

Una gamma di corsi per sfruttare i benefici dell'acqua marina della piscina.

## CORSI FITNESS

DAL 17 GIUGNO AL 31 AGOSTO

### WATER SPINNING

Lunedì, mercoledì  
e venerdì

**ore 13:30**

Martedì e giovedì  
**ore 14:30**

### ACQUA POSTURAL

Lunedì, mercoledì  
e venerdì

**ore 09:00**

Allevia il mal di schiena, rinforza  
e potenzia senza sovraccaricare  
le articolazioni. Indicata per chi  
ha problematiche posturali,  
articolari e donne in gravidanza.

### CIRCUIT ANTI-CELLULITE

Martedì e giovedì  
**ore 13:15**

Allenamento intensivo  
dimagrante, tonificante  
e drenante.

### ACQUA TRAINING

Martedì e giovedì  
**ore 18:00**

Allenamento in acqua a circuito,  
adattato a tutti: ideale per chi  
desidera rassodare braccia, gambe,  
glutei e addome ed aumentare il  
dispendio calorico giornaliero.

### ACQUAGYM

Martedì e giovedì  
**ore 10:00**

### ACQUA MAMMA

Martedì e giovedì  
**ore 09:00**

Acquaticità in gravidanza per donne  
in attesa: una ginnastica specifica in  
acqua con l'ostetrica per mobilizzare  
il bacino, attivare il pavimento  
pelvico e prepararsi alla nascita.

Tutti i corsi  
sono erogati  
da:

**nic**  
a&g well-being

! Prenotazione obbligatoria per tutti i corsi.  
• Disdetta prenotazione 24 ore prima.

## NUOTO BIMBI

DAL 17 GIUGNO AL 31 AGOSTO

Lunedì, mercoledì e venerdì  
**ore 10:00 - 11:00**

Martedì e giovedì  
**ore 16:00 - 17:00**

Tutte le lezioni hanno una durata di 45min

## ABBONAMENTO BIMBI

- Lezione singola € 12,00
- Abbonamento 4 ingressi € 40,00
- Abbonamento 8 ingressi € 60,00
- Abbonamento 12 ingressi € 80,00
- Iscrizione obbligatoria € 15,00

Tutti gli abbonamenti scadono il 31 Agosto

## ABBONAMENTO ADULTI

Piani su misura, dopo attenta valuta-  
zione dai nostri istruttori qualificati.

+39 351 5030868

## LEZIONI PRIVATE

Per imparare a nuotare o per  
allenamenti personalizzati

**M**  
GIADA MANZARI  
COACH