

ORARIO FITNESS FINALE LIGURE DAL 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
09.00 - 09.45 Acqua Tapis (Laura)	09.00 - 09.45 Acqua Bike (Samy)	09.00 - 09.45 Acqua Circuit (Sere)	09.00 - 09.45 Acqua Bike (Samy)
10.00 - 10.45 Acqua Gym (Laura)		10.00 - 10.45 Acqua Gym (Sere)	
			11.30 - 12.15 Antalgica (Silvia)
13.00 - 13.45 Acqua Circuit (Laura)		13.00 - 13.45 Acqua Gym (Sere)	
19.00 - 19.45 Acqua Tapis (Sere)	18.45 - 19.30 Acqua Bike (Laura)	18.45 - 19.30 Acqua Tapis (Laura)	19.00 - 19.45 Acqua Gym (Sere)
20.00 - 20.45 Acqua Gym (Sere)	19.45 - 20.30 Acqua Circuit (Laura)	19.45 - 20.30 Acqua Gym (Laura)	20.00 - 20.45 Acqua Bike (Sere)

N.B. L'ORARIO E I CORSI SONO MODIFICABILI IN BASE ALLE ESIGENZE

MARZO 2022

Venerdì	Sabato
09.00 - 09.45 Acqua Tapis (Laura)	09.00 - 09.45 (1/3/5) Acqua Bike (2/4) Acqua Tapis (Laura/Sere)
10.00 - 10.45 Acqua Gym (Laura)	10.00 - 10.45 Acqua Circuit (Laura/Sere)
13.00 - 13.45 Acqua Bike (Sere)	

ESIGENZE DEL CENTRO

ORARIO FITNESS FINALE LIGURE DAL 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
09.00 - 09.45 Acqua Tapis (Laura)	09.00 - 09.45 Acqua Bike (Samy)	09.00 - 09.45 Acqua Circuit (Sere)	09.00 - 09.45 Acqua Bike (Samy)
10.00 - 10.45 Acqua Gym (Laura)	09.45 Scuola Nuoto	10.00 - 10.45 Acqua Gym (Sere)	09.45 Scuola Nuoto
10.50 Nuoto	10.30 Baby	10.50 Nuoto	10.30 Nuoto
11.30 Gestanti	11.15 Nuoto		11.30 Gestanti
11.50 Nuoto		11.50 Nuoto	11.30 - 12.15 Antalgica (Silvia)
13.00 - 13.45 Acqua Circuit (Laura)		13.00 - 13.45 Acqua Gym (Sere)	
19.00 - 19.45 Acqua Tapis (Sere)	18.45 - 19.30 Acqua Bike (Laura)	18.45 - 19.30 Acqua Tapis (Laura)	19.00 - 19.45 Acqua Gym (Sere)
20.00 - 20.45 Acqua Gym (Sere)	19.45 - 20.30 Acqua Circuit (Laura)	19.45 - 20.30 Acqua Gym (Laura)	20.00 - 20.45 Acqua Bike (Sere)

N.B. L'ORARIO E I CORSI SONO MODIFICABILI IN BASE ALLE

MARZO 2022

Venerdì	Sabato
09.00 - 09.45 Acqua Tapis (Laura)	09.00 - 09.45 (1/3/5) Acqua Bike (2/4) Acqua Tapis (Laura/Sere)
10.00 - 10.45 Acqua Gym (Laura)	10.00 - 10.45 Acqua Circuit (Laura/Sere)
10.50 Nuoto	11.00 Baby
	12.00 Nuoto
11.50 Nuoto	
13.00 - 13.45 Acqua Bike (Sere)	
Nuoto	

Tipo	
Acqua Antalgica: lavoro di rieducazione preventiva in acqua calda per problematiche di schiena, cervicalgie, lombalgie che ci permetterà di ridurre il dolore e ottenere benefici fisici e di rilassamento grazie all'ambiente acquatico (si richiede incontro preventivo).	Acqua Circuit: lezione caratterizzata da una successione di esercizi, in cui si alternano periodi di lavoro brevi ad alta intensità a periodi di recupero attivo. La combinazione di tale allenamento, unito ai benefici dell'acqua e dell'attrezzo, sarà un mix vincente per tonificare.

ESIGENZE DEL CENTRO

ogia Corsi Finale Ligure

<p>Acqua Gym: metodologia di allenamento che consente di migliorare il tono muscolare allenando a ritmo di musica la muscolatura di tutto il corpo utilizzando tutti gli attrezzi del fitness in acqua.</p>	<p>Acqua Tapis: lavoro aerobico in acqua con utilizzo del tappeto acquatico. La variazione di andature sul tappeto accoppiato ad un lavoro di tonificazione su addome e braccia ci permette un'ottima tonificazione di tutto il corpo.</p>	<p>Acqua Bike: lavoro aerobico in acqua con utilizzo della bicicletta. Consigliato a chi vuole lavorare sulle gambe per problemi circolatori, linfatici. Il massaggio dell'acqua aiuterà a rassodare e delineare la muscolatura di gambe, glutei e addome.</p>
--	---	---

ORARIO LOANO DAL 1 MARZO 2022

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
			09.00 - 09.45 Acqua Antalgica (Silvia) V.P.
			10.00 - 10.45 Acqua Gag (Fabiana) V.G.
11.00 - 11.45 Acqua Tone (Michela) V.P.		11.00 - 11.45 Acqua Tone (Michela) V.P.	
	13.15 - 14.00 Acqua Gag (Ross) V.G.	13.00 - 13.45 Acqua Circuit (Fabiana) V.P. + V.G.	
		18.45 - 19.30 Acqua Tone (Silvia) V.P.	19.00 - 19.45 Acqua Gag (Silvia) V.P.
20.00 - 20.45 Acqua Tone (Anna) V.P.		19.45 - 20.30 Acqua Antalgica (Silvia) V.P.	20.00 - 20.45 Hydro Explosion (Silvia) V.P. + V.G.

N.B. L'ORARIO E I CORSI SONO MODIFICABILI IN BASE ALLE ESIGENZE DE

Venerdì
10.00 - 10.45 Acqua Antalgica (Silvia) V.P.
11.00 - 11.45 Acqua Tone (Silvia) V.P.
13.15 - 14.00 Hydro Explosion (Silvia) V.P. + V.G.
18.45 - 19.30 Acqua Antalgica (Silvia) V.P.

Tipologia Corsi		
<p>Acqua Antalgica: lavoro di rieducazione preventiva in acqua calda per problematiche di schiena, cervicalgie, lombalgie che ci permetterà di ridurre il dolore e ottenere benefici fisici e di rilassamento grazie all'ambiente acquatico (si richiede incontro preventivo).</p>	<p>Acqua Tone: metodologia di allenamento che consente di migliorare il tono muscolare, allenando a ritmo di musica addome, braccia e gambe.</p>	<p>Acqua Circuit: lezione caratterizzata da una successione di esercizi, in cui si alternano periodi di lavoro brevi ad alta intensità a periodi di recupero attivo. La combinazione di tale allenamento, unito ai benefici dell'acqua e dell'attrezzo, sarà un mix vincente per tonificare.</p>

IL CENTRO

<p>Acqua Gag: corso pensato per tonificare gambe, glutei e addominali che utilizzando il massaggio salutare dell'acqua favorirà un benefico massaggio drenante e tonificante. Tutto accoppiato ad un controllo sulla muscolatura degli addominali.</p>	<p>Hydro Explosion: lezione ad alto impegno aerobico. Suddivisa in una parte in vasca bassa per tonificare gambe e glutei e una parte in vasca alta con l'utilizzo della mezza pinna. Per una tonificazione da paura! (Richiede l'utilizzo delle pinne).</p>

ORARIO LOANO CORSI			
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
09.00 - 10.00 Corso OVER (Fabiana)		09.00 - 10.00 Corso OVER (Fabiana)	
10.00 - 11.00 Corso OVER (Fabiana)		10.00 - 11.00 Corso OVER (Fabiana)	
11.00 - 11.45 Corso Gestanti (Fabiana)			11.00 - 11.30 Corso Baby (Fabiana)
20.00 - 20.45 Corso Nuoto Adulti (Michela&Giacomo)			20.00 - 20.45 Corso Nuoto Adulti (Michela&Giacomo)
N.B. L'ORARIO E I CORSI SONO MODIFICABILI IN BASE ALLE ESIGENZE			

Venerdì
09.00 - 10.00 Corso OVER (Fabiana)
10.00 - 11.00 Corso OVER (Fabiana)
DEL CENTRO

ORARIO LOANO NUOTO LIBERO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00

Sabato	Domenica
10.00-18.00	10.00-18.00