

**ORARI LUGLIO 2010**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------

FITNESS

9,30-13,30		FITNESS METABOLICA*		FITNESS METABOLICA*		
13,30-14,30	POSTURALE	STEP CIRCUIT	POSTURALE	STEP CIRCUIT	POSTURALE	
17,00-20,00		FITNESS METABOLICA*		FITNESS METABOLICA*		
19,30-20,30		PILATES		PILATES		
20,00-21,00	SALSA CUB. BASE*		SALSA CUB. BASE*			
21,00-22,00	SALSA CUB. 1*		SALSA CUB. 1*			

SALA PESI – CARDIOFITNESS

9,00-22,00	9,00-22,00	9,00-22,00	9,00-22,00	9,00-22,00	9,00-18,00	
<i>Fasce orarie senza istruttore: 9,00-10,00 13,00-17,00 20,30-22,00</i>	<i>Fasce orarie senza istruttore: 9,00-10,00 14,00-17,00 20,30-22,00</i>	<i>Fasce orarie senza istruttore: 9,00-10,00 13,00-17,00 20,30-22,00</i>	<i>Fasce orarie senza istruttore: 9,00-10,00 14,00-17,00 20,30-22,00</i>	<i>Fasce orarie senza istruttore: 9,00-10,00 13,00-17,00 20,30-22,00</i>	<i>Fascia oraria senza istruttore: 9,00-9,30 15,00-18,00</i>	9,30-14,00 senza istruttore

NUOTO LIBERO

9,00-14,30	8,00-14,30	11,00-15,00	8,00-14,30	9,00-14,30	9,00-13,30	
	IDROKINESI* 10,00-13,30		IDROKINESI* 10,00-13,30			10,00-14,00
17,30-21,00	17,30-21,00	18,00-21,00	17,30-21,00	17,30-21,00		

ACQUA GYM

13,30 – 14,30	13,30 – 14,30	13,30 – 14,30	13,30 – 14,30	13,30 – 14,30	
19,00 -20,00	19,00 -20,00	19,00 – 20,00	19,00-20,00	19,00 -20,00	

NUOTO MASTER*

	19,30-21,00	20,00-21,30		19,30-21,00	9,30 – 11,00
--	-------------	-------------	--	-------------	--------------



DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA'

Ginnastica Posturale: ginnastica adatta per tutti. Attraverso l'utilizzo di varie tecniche, dalle piu' tradizionali alla ginnastica dolce, alle tecniche di rilassamento e al lavoro con la palla svizzera, aiuta a ritrovare un corretto assetto posturale e a migliorare la flessibilità e l'elasticità muscolare.

Ginnastica Generale: è una disciplina motoria a carattere generale che consiste nella proposta di movimenti ginnici che coinvolgono la muscolatura di tutto il corpo, eseguiti per un certo numero di ripetizioni e serie. E' un programma di allenamento completo, che ha come scopo il miglioramento ed il mantenimento del benessere psico-fisico, consigliato praticamente a tutti.

Step Circuit: è una lezione di media intensità, fatta utilizzando vari strumenti: dallo step, agli elastici, ai manubri, ai bilancieri. Il lavoro svolto è rivolto sia a persone già allenate, che a principianti. Particolare cura viene posta alla postura di esecuzione degli esercizi, per evitare stress e tensioni a livello muscolare e articolare.

Aero Circuit: è rivolta a tutti coloro che amano faticare divertendosi, a tempo di musica, con coreografie semplici, adatte a tutti, per un buon allenamento cardiovascolare e di tonificazione, con tanta energia.

Pilates: è un sistema di esercizi unico che garantisce risultati rapidi e duraturi: corpo più snello e ben modellato, addominali tonici, zona lombare irrobustita, postura migliore.

Fitness Metabolica: è una "seria" attività fisica intesa come mezzo terapeutico di prevenzione e di mantenimento della salute, particolarmente adatta per le persone sedentarie e spesso in sovrappeso. E' indicata a migliorare lo stato di salute anche e nello specifico in presenza di squilibri metabolici causati dal diabete, dall'ipercolesterolemia, dall'ipertensione, dall'obesità e dall'invecchiamento. E' realizzata da un istruttore appositamente qualificato e certificato per la gestione corretta dell'attività motoria dei soggetti interessati.

Acqua gym: lezione musicale di ginnastica in acqua con una parte di tonificazione. Il movimento in acqua interessa in modo diretto i grandi apparati (cardiocircolatorio, respiratorio e muscolo-scheletrico). Ha un ottimo effetto drenante, è altresì ottimo per la riabilitazione, aumenta la resistenza e la forza muscolare.

Idrokinesi: è un percorso terapeutico basato sull'utilizzo guidato delle proprietà specifiche dell'ambiente acqua, il tutto supportato da ausili zavorranti o galleggianti; l'idrokinesi rappresenta una delle fasi di un progetto riabilitativo.



Nuoto libero: l'accesso è riservato ai soci che sanno già nuotare o che sappiano nuotare correttamente due stili.

Nuoto master: L'attività è aperta a ragazzi ed adulti che abbiano voglia di nuotare con più frequenza rispetto ai normali corsi ed eventualmente di partecipare alle gare ad essi rivolte, sia a livello regionale che nazionale dei circuiti FIN, CSI, CONFSPORT, UISP. Le gare si effettuano per categorie di età. La partecipazione è aperta a tutti coloro in regola con la certificazione medica sportivo-agonistica. Il corso è seguito da allenatore qualificato da brevetti FIN.

Scuola nuoto bambini- ragazzi : corsi suddivisi in base alle abilità natatorie: ambientamento, evoluti, di perfezionamento.

Scuola nuoto adulti: corsi per persone che intendono apprendere e o perfezionare le tecniche dei quattro stili.

Tennis: appassionante ed impegnativo, il tennis è uno sport che si può praticare a tutte le età; i principali benefici che se ne possono trarre sono: tonificare i muscoli, bruciare calorie, migliorare l'equilibrio, migliorare la coordinazione, i riflessi e l'agilità.

Salsa cubana: è un ballo caraibico che si basa su movimenti del corpo che derivano dal modo naturale di camminare, ispirati al ritmo della musica. I corsi si svolgono con un metodo didattico che tiene conto delle differenze individuali in fase di apprendimento, con l'intento di portare gli allievi ad esercitarsi in coppia fin dalle prime lezioni, favorendone le caratteristiche espressive personali.