



## FITNESS ACQUATICO

### Attività ginnico-motoria applicata alla disciplina del nuoto

#### **AQUAGYM**

Fa bene a tutto il CORPO, perché l'acqua permette di scaricarne il peso e tutti i movimenti diventano più facili! Inoltre l'acqua crea una resistenza superiore all'aria che richiede alla totalità della muscolatura di lavorare di più e offre all'epidermide un efficace massaggio drenante, capace di stimolare la circolazione sanguigna ed eliminare la cellulite.

Fa bene alla SALUTE, perché permette di rinforzare il sistema muscolare, stimolare il ritmo cardiovascolare, migliorare il ritmo respiratorio e la circolazione sanguigna. Inoltre l'Aquagym offre il vantaggio di non essere "traumatica" e i rischi di infortunio sono minimi. Le articolazioni lavorano delicatamente e si ammorbidiscono senza sollecitazioni violente.

Fa bene al MORALE, perché l'acqua ci offre una piacevole sensazione di leggerezza. Inoltre l'attività motoria provoca la secrezione dell'endorfina, l'ormone del piacere, in un ambiente che è di per sé già fonte di rilassamento e benessere.

#### **AQUABENESSERE**

*si svolge in vasca da 80 cm, con acqua a 32°.*

L'obiettivo di questa attività è la RIEDUCAZIONE POSTURALE DINAMICA, ispirata ai principi del metodo Pilates con particolari adattamenti al fitness acquatico. Tale attività incentra il suo programma su: mobilizzazione generale, controllo, stabilità, rinforzo e riequilibrio posturale, equilibrio delle grandi catene muscolo-scheletriche.

La serie completa di esercizi permette un lavoro muscolare di coordinazione di tutte le regioni corporee e il corretto allineamento della colonna.

#### **FUNCTIONAL Wa**

Questo tipo di allenamento viene definito "funzionale" proprio perché si esegue rispecchiando quasi totalmente i movimenti naturali del corpo agendo in profondità nella muscolatura.

Effettuare questo tipo di allenamento in acqua permette di combinare un efficace massaggio drenante, capace di stimolare la circolazione sanguigna e combattere la ritenzione idrica.

#### **CIRCUIT ENERGY**

Questa attività è rivolta a chi cerca la giusta dose di energia e divertimento.

Con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, questo corso bruciagrassi a circuito ha l'obiettivo di migliorare le capacità condizionali come la forza e la resistenza (muscolare e cardiovascolare).

#### **H<sub>2</sub>Ospinning**

La lezione si articola su combinazioni di movimenti che, a ritmo di musica, permettono e facilitano l'integrazione del lavoro cardio-vascolare (brucia grassi) e della tonificazione degli arti superiori, inferiori e della muscolatura posturale.

Questa è un'attività per chi vuole mettersi alla prova!!!

## QUOTE

AQUAGYM: € 60,00 al mese

AQUABENESSERE, FUNCTIONAL WA, CIRCUIT ENERGY: € 62,40 al mese

H<sub>2</sub>O spinning: € 72,00 al mese

Iscrizione annuale: € 15,00 (valida dal 01/10 al 30/09)

Cauzione badge: € 5,00 (obbligatorio per accedere tramite tornello)

## ISCRIZIONI

Dal 1° al 5° giorno del mese riservati ai corsisti per confermare il proprio posto negli stessi giorni e orari.

Dal 6° al 15° giorno del mese riservati agli iscritti che vogliono confermare o modificare la propria iscrizione.

Dal 16 iscrizioni aperte a tutti.

## MODALITA' DI PAGAMENTO

Presso la cassa negli orari di apertura della segreteria, oppure

**Pagamento tramite APP:** 1. Dai la tua conferma in segreteria

2. Scarica l'App dal sito <https://shop.nottolinuoto.it>,

3. Effettua il tuo pagamento direttamente con l'App.

## REGOLE GENERALI

A fine lezione gli iscritti dovranno abbandonare il piano vasca.

Non si effettuano rimborsi, eventuali ritiri si possono concordare solo prima dell'inizio dei corsi.

A corso iniziato si possono recuperare lezioni esclusivamente utilizzando le **lezioni omaggio o bonus**, che si possono utilizzare in tutti gli orari di Fitness Acquatico esclusivamente nei mesi d'iscrizione.

**NOTTOLI Nuoto SRL SSD**

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. E P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406



**NOTTOLINUOTO**  
VITTORIO VENETO

## FITNESS ACQUATICO

Attività ginnico-motoria applicata alla disciplina del nuoto

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
AquaGym 8.15-9.00		Aqua Benessere 8.30-9.15	AquaGym 8.15-9.00	Aqua Benessere 8.30-9.15
AquaGym 9.00-9.45			AquaGym 9.00-9.45	
FunctionalWa 12.45-13.30 (Lun/Gio)	Circuit Energy 12.45-13.30 (Mar/Ven)		FunctionalWa 12.45-13.30 (Lun/Gio)	Circuit Energy 12.45-13.30 (Mar/Ven)
H <sub>2</sub> O spinning 19.45-20.30 (Lun/Gio)	H <sub>2</sub> O spinning 20.00-20.45 (Mar/Ven)		H <sub>2</sub> O spinning 19.45-20.30 (Lun/Gio)	H <sub>2</sub> O spinning 20.00-20.45 (Mar/Ven)
	Circuit Energy 20.45-21.30 (Mar/Ven)			Circuit Energy 20.45-21.30 (Mar/Ven)
<b>OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA</b>				

**NOTTOLI Nuoto SRL SSD**

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. E P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406