

# 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: mobilitazione 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.

### QUOTE

AQUAGYM: € 62,40 al mese

### WATER ROUNDS

### NOVITA'

Allenamento ad alta intensità sviluppato attraverso movimenti multi-articolari e multi-direzionali, strutturato in rounds di lavoro. Questa attività è strutturata per condizionare forza, resistenza aerobica, capacità pliometrica, elasticità, coordinazione e stabilità. E' l'allenamento perfetto anche per la preparazione del FIGHTER!

### 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 attività 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>O spinning

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!!!

AQUAFITNESS: € 64,80 al mese

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

PACCHETTO INGRESSI AQUAGYM E AQUAFITNESS valido 1 mese n° ingressi X € 8,90 a lezione

PACCHETTO INGRESSI AQUABENESSERE valido 1 mese n° ingressi X €8,90 a lezione

Iscrizione annuale: € 20,00 (valida dal 01/10 al 30/09)

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

Per maggior informazioni potete contattarci via whatsapp al n. **3534673221**

#### 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.

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 (H<sub>2</sub>Ospinning con prenotazione) esclusivamente nei mesi d'iscrizione.

**NOTTOLI Nuoto 74 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

## FITNESS ACQUATICO

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

| LUNEDI'                                                                          | MARTEDI'                                           | MERCOLEDI'                  | GIOVEDI'                                           | VENERDI'                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                  | H <sub>2</sub> Ospinning<br>7.00-7.45<br>(Mar/Ven) |                             |                                                    | H <sub>2</sub> Ospinning<br>7.00-7.45<br>(Mar/Ven) |
|                                                                                  |                                                    | Aqua Benessere<br>7.45-8.30 |                                                    | Aqua Benessere<br>7.45-8.30                        |
| AquaGym<br>8.15-9.00                                                             |                                                    | Aqua Benessere<br>8.30-9.15 | AquaGym<br>8.15-9.00                               | Aqua Benessere<br>8.30-9.15                        |
| AquaGym<br>9.00-9.45                                                             |                                                    |                             | AquaGym<br>9.00-9.45                               |                                                    |
| AquaGym<br>9.45-10.30                                                            |                                                    |                             | AquaGym<br>9.45-10.30                              |                                                    |
| Gym&Bike<br>10.30-11.15                                                          |                                                    |                             | Gym&Bike<br>10.30-11.15                            |                                                    |
|                                                                                  |                                                    |                             |                                                    |                                                    |
| FunctionalWa<br>12.45-13.30<br>(Lun/Gio)                                         | Circuit Energy<br>12.45-13.30<br>(Mar/Ven)         |                             | FunctionalWa<br>12.45-13.30<br>(Lun/Gio)           | Circuit Energy<br>12.45-13.30<br>(Mar/Ven)         |
|                                                                                  |                                                    |                             |                                                    |                                                    |
| H <sub>2</sub> Ospinning 19.45-<br>20.30 (Lun/Gio)                               |                                                    |                             | H <sub>2</sub> Ospinning 19.45-<br>20.30 (Lun/Gio) |                                                    |
|                                                                                  | H <sub>2</sub> Ospinning 20.00-<br>20.45 (Mar/Ven) |                             |                                                    | H <sub>2</sub> Ospinning 20.00-<br>20.45 (Mar/Ven) |
| Water Rounds<br>20.30-21.15                                                      | Circuit Energy<br>20.45-21.30<br>(Mar/Ven)         |                             | Water Rounds<br>20.30-21.15                        | Circuit Energy<br>20.45-21.30<br>(Mar/Ven)         |
|                                                                                  |                                                    |                             |                                                    |                                                    |
| <b>OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA'<br/>SPORTIVA NON AGONISTICA</b> |                                                    |                             |                                                    |                                                    |

**NOTTOLI Nuoto 74 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