



Salute e Benessere a 360°



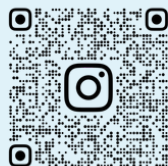
CHI SIAMO

AQUA LIFE è nata nel 2018 per riunire figure professionali con esperienza pluridecennale nel campo dello sport e del benessere in acqua.

Da Boario presso l'Hotel San Martino siamo arrivati nel 2022 anche a Lovere presso la SPA Castello.

Nel 2024 abbiamo avviato i primi corsi fuori acqua, ampliando la nostra proposta e nel 2026 l'associazione si è trasformata in società sportiva.

**Tuttora siamo in crescita
per VOI**



AQUAFITNESS NUOTO BAMBINI E ADULTI CORSI BABY

**FITNESS MUSICALE
DYNAMIC FIT LAB
PANCIA PIATTA**

Programma corsi 2026/2027

14 Settembre - 17 Ottobre
19 Ottobre - 21 Novembre
23 Novembre - 9 Gennaio
11 Gennaio - 13 Febbraio
15 Febbraio - 20 Marzo
22 Marzo - 24 Aprile
26 Aprile - 29 Maggio
31 Maggio - 3 Luglio
5 Luglio - 7 Agosto

Giorni di chiusura

- Martedì 8 Dicembre
- Da giovedì 24 Dicembre a mercoledì 6 Gennaio
- Da venerdì 26 Marzo a lunedì 29 Marzo
- Sabato 1 Maggio
- Mercoledì 2 Giugno

BOARIO T. (BS) - Hotel San Martino - Via San Martino, 28.

Corsi in acqua: aquafitness, corsi baby, nuoto bambini e adulti.

Corsi di Aquafitness e nuoto adulti con MONICA

Info e iscrizioni 329 6531284 - dalle 14:30 alle 16:30 o sempre SMS

Lunedì	Aquagym H 9:00	Aquatonic H 10:00		Aqua Circuito H 18:20	Aqua Kick-Box H 19:20	Aquagym H 20:20
Martedì	Aquagym H 9:00	Aquagym H 10:00	Aqua Tabata H 11:00 NEW!	Aquagym H 18:20	Aquagym H 19:20	Aquagym H 20:20
Mercoledì				NEW! Aqua Tabata H 19:20	Aqua Tabata H 20:20	
Giovedì	Aquagym H 9:00	Aquatonic H 10:00	Nuoto Adulti H 10:50	Aquagym H 18:20	Aquagym H 19:20	Aqua Marines H 20:20
Venerdì	Aquagym H 9:00	Aquagym H 10:00	Aquagym H 11:00 NEW!		Aqua Circuito H 19:20	Aquagym H 20:20

Nuoto bambini con MARTA

Info e iscrizioni 347 2466467

Lunedì	H 17:10	
Martedì	H 17:10	
Mercoledì	H 17:15	H 18:15
Venerdì	H 17:15	H 18:15

Corsi baby - nuoto bambini con ANNA

Info e iscrizioni 348 2328324

Mercoledì	H 8:40	H 9:25	H 10:10	H 10:55	H 11:40
	H 13:40	H 14:25	H 15:15	H 16:15	
Sabato	H 8:40	H 9:25	H 10:10	H 10:55	H 11:40
	H 14:00	H 14:45	H 15:30	H 16:15	

Corsi baby - nuoto bambini con ELENA

Info e iscrizioni 334 7617114

	CORSI BABY					
Lunedì	H 11:00	H 11:45	H 13:15	H 14:00	H 14:45	H 15:30
Martedì	H 14:15	H 15:15	H 16:15			
Giovedì		H 15:15	H 16:15	H 17:10		
Venerdì	H 14:15	H 15:15	H 16:15			



SSD AQUA LIFE

Salute e Benessere a 360°

BOARIO T. (BS) - Hotel San Martino - Via San Martino, 28.

BABY IN ACQUA

Attività in acqua a partire dai 3 mesi, corsi strutturati con un metodo ben preciso e suddivisi in fasce d'età. Attraverso giochi e tecniche apposite si favorisce spontaneamente l'approccio con l'ambiente acqua. E' richiesta la presenza di un genitore in acqua, i corsi sono a numero chiuso e la temperatura dell'acqua è 31.5°-32°. Il nostro Staff Baby è sempre in continua formazione per offrirvi sempre la migliore qualità ed esperienza in acqua.



NUOTO BAMBINI

Il nuoto per i bambini è una fonte preziosa di benessere e crescita. La nostra scuola nuoto parte dall'età dei 4 anni, l'istruttore è sempre presente in acqua con il bambino e i gruppi sono a numero chiuso. Ambiente tranquillo, caldo e riservato. Temperatura acqua 31°.



AQUAGYM

Pratica sportiva conosciuta in ogni parte del mondo per i suoi benefici. Con poche lezioni il corpo inizia ad apparire più compatto e snello, si asciuga e si rassoda. Adatto a tutti e tutte le età!

AQUATONIC

Lezioni mirate ai vari gruppi muscolari:

- gambe - glutei - addominali
- braccia - pettorali - dorsali

La ripetizione continua di esercizi appositamente scelti comporta una tonificazione dei muscoli.

AQUA KICK BOX

La kickbox in acqua utilizza i movimenti delle arti marziali. I molteplici calci tonificano e potenziano gli arti inferiori; Con l'utilizzo di appositi guantoni la muscolatura dorsale, addominale e delle braccia viene notevolmente sollecitata. E' un vero e proprio ANTI STRESS!



AQUA CIRCUITO

Tutti i benefici dell'aquafitness con l'utilizzo di più attrezzi nella stessa lezione: Hidrobike, Jump, Braccia. Lezioni utili per bruciare calorie e dimagrire, per rassodare i muscoli e combattere la cellulite.

AQUA MARINES

Pratica sportiva ispirata agli addestramenti dei militari americani che aiuta ad allenare il corpo, a perdere peso e ad aumentare il senso di sfida con se stessi. 45 minuti per tonificare il fisico con un allenamento senza sosta!

AQUA TABATA

Il metodo Tabata arriva in piscina! Brevi esercizi ad alta intensità alternata a micro recuperi guidati da un istruttore. Risultati rapidi su tono muscolare, resistenza e dispendio calorico. Provalo! Poi non lo lasci più.



SSD AQUA LIFE

Salute e Benessere a 360°

BOARIO T. (BS) - Hotel San Martino - Via San Martino, 28.

Corsi di fitness: fitness musicale, dynamic fit lab, pancia piatta.

Lunedì		Fitness Musicale H 17:10		
Martedì		Dynamic Fit Lab H 17:10	Pancia Piatta H 18:20	
Mercoledì	Fitness Musicale H 16:15	Fitness Musicale H 17:15	Fitness Musicale H 18:15	
Giovedì			Fitness Musicale H 18:30	Fitness Musicale H 19:30
Venerdì		Dynamic Fit Lab H 17:15	Pancia Piatta H 18:15	

FITNESS MUSICALE

Il corso è strutturato a circuito ed è composto da tre parti: step, braccia e parte aerobica. Tutto a ritmo di musica! Immagina un allenamento energetico dove la musica e il movimento si fondono: una lezione che mette in movimento corpo e mente!

DYNAMIC FIT LAB

Dynamic Fit Lab il tuo alleato della forma fisica senza acqua! Il programma? Tonificazione con piccoli attrezzi o corpo libero, per modellare e rafforzare il corpo. Mira al benessere fisico nella sua totalità: articolare e muscolare.

PANCIA PIATTA

Il corso più richiesto in sala fitness, tutto concentrato sull'addome, senza giri di parole: LA TUA PANCIA! Tono, energia e una postura che cambia il modo in cui ti muovi. Provalo e capisci perchè!

Possibilità di
AGGIUNTA ORARI e MINI GRUPPI



Info e iscrizioni CLAUDIO 389 1292374



SSD AQUA LIFE

Salute e Benessere a 360°