



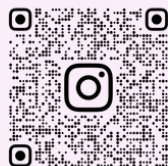
CHI SIAMO

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

LOVERE (BG) - SPA Castello - Via del Santo, 1.

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

Aquafitness

Info e iscrizioni 3891292374 Claudio Bortolotti

Lunedì	NEW! Aquagym H 8:30								
Martedì		Aquagym H 9:15	Aquagym H 10:15	Aquagym H 12:15		Aqua Circuito H 14:30	Aqua Circuito H 18:30	Aqua Kick Box H 19:30	NEW! Aquagym H 20:30
Mercoledì		Aquagym H 9:15	Aquagym H 10:15	Aqua Circuito H 12:50		Aquagym H 14:30	Aquagym H 18:30	Aqua Circuito H 19:30	Aquagym H 20:30
Giovedì	NEW! Aquagym H 8:30	Aqua Tabata H 9:30							Aquagym H 20:30
Venerdì		Aquagym H 9:15	Aquagym H 10:15	Aqua Circuito H 12:15		Aquagym H 14:30	Aquagym H 18:30	Aqua Tabata H 19:30	NEW! Aquagym H 20:30
Sabato	NEW!					Aquagym H 14:00			

Nuoto bambini - corsi baby con LUANA

Info e iscrizioni 388 8669552

	BAMBINI		BABY
Sabato	H 15:00	H 15:55	H 16:50

Nuoto bambini e corsi baby con ELENA

Info e iscrizioni 334 7617114

Mercoledì	H 15:30	H 16:30	H 17:30		
Sabato	H 8:30	H 9:15	H 10:00	H 10:45	H 11:30

Nuoto bambini

Info e iscrizioni 389 1292374

Martedì	H 16:30	H 17:30
Venerdì	H 16:30	H 17:30

Corsi baby - nuoto bambini con ANNA

Info e iscrizioni 348 2328324

Lunedì	H 9:30	H 10:15	H 11:00	H 14:15	H 15:00	H 15:45	H 16:30	H 17:15	H 18:15	H 19:00
Giovedì		H 10:15	H 11:00	H 14:30	H 15:30	H 16:30	H 17:30	H 18:20	H 19:15	



SSD AQUA LIFE

Salute e Benessere a 360°

LOVERE (BG) - SPA Castello - Via del Santo, 1.

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!

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 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 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°

LOVERE (BG) - SPA Castello - Via del Santo, 1.

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

Lunedì	Fitness Musicale H 9:30	Fitness Musicale H 12:50	Dynamic Fit Lab H 17:15	Dynamic Fit Lab H 18:15	
Giovedì		Dynamic Fit Lab H 16:30	Pancia Piatta H 17:30	Pancia Piatta H 18:20	Dynamic Fit Lab H 19:15

Possibilità di **AGGIUNTA ORARI,**
MINI GRUPPI E LEZIONI PERSONAL



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 energico 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 **NEW!**

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!

Info e iscrizioni CLAUDIO 389 1292374



SSD AQUA LIFE

Salute e Benessere a 360°