

**AQUAFITNESS**

**NUOTO BAMBINI E ADULTI**

**CORSI BABY**

**CORSI GESTANTI**

**FITNESS MUSICALE**

**DYNAMIC FIT LAB**

**NEW**

**CAMMINATA METABOLICA**

**Programma 2025/2026**

**Boario T. - H. San Martino**

15 Settembre - 18 Ottobre

20 Ottobre - 22 Novembre

24 Novembre - 10 Gennaio

12 Gennaio - 14 Febbraio

16 Febbraio - 21 Marzo

23 Marzo - 25 Aprile

27 Aprile - 30 Maggio

1 Giugno - 4 Luglio

6 Luglio - 8 Agosto

**Giorni di chiusura**

Sabato 1 Novembre

Lunedì 8 Dicembre

Natale dal 24 Dicembre al 6 Gennaio

Pasquetta Lunedì 6 Aprile

Sabato 25 Aprile

Venerdì 1 Maggio

Martedì 2 Giugno

**MONICA**

Aquafitness - Nuoto bambini e adulti

**Camminata Metabolica**

**CLAUDIO**

Aquafitness

**Fitness Musicale**

**ANNA**

Corsi baby e gestanti

Nuoto bambini

**ELENA**

Corsi baby

Nuoto bambini e adulti

**SIMONA**

Aquafitness e nuoto bambini

**MARTA**

Nuoto bambini - SMM

**LUANA**

Corsi baby e nuoto bambini

**Fitness Musicale**

**SILVIA**

Aquafitness

**STEFANO**

**Dynamic Fit Lab**

**LUISA**

Nuoto bambini

**A.S.D.**  
**AQUA LIFE**

Salute e Benessere a 360°



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

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

### Corsi di Aquafitness e Nuoto (adulti/bambini) 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			Nuoto bambini - H 17:00	Aqua Circuito - H 18:15	Aqua Kick-Box - H 19:15	Aquagym - H 20:15
Martedì	Aquagym - H 9:00	Aquagym - H 10:00	Nuoto adulti - H 10:50		Nuoto bambini - H 17:00	Aquagym - H 18:15	Aquagym - H 19:15	Aquagym - H 20:15
Giovedì	Aquagym - H 9:00	Aquatonic - H 10:00	Nuoto adulti - H 10:50		Nuoto bambini - H 17:00	Aquagym - H 18:15	Aquagym - H 19:15	Aqua Marines - H 20:15
Venerdì	Aquagym - H 9:00	Aquagym - H 10:00	Nuoto adulti - H 10:50				Aqua Circuito - H 19:15	Aquagym - H 20:15

### Nuoto bambini con MARTA

Info e iscrizioni 347 2466467

Mercoledì	H 17:15	H 18:15
Venerdì	H 17:00	H 18:00

### Corsi baby - nuoto bambini e adulti con ELENA

Info e iscrizioni 334 7617114

	<b>NEW</b> CORSI BABY					
Lunedì	H 11:00	H 11:45	H 13:50	H 14:35	H 15:20	H 16:05
Martedì	<b>NEW</b>	H 14:15	H 15:10	H 16:05		
Giovedì	H 13:20	H 14:15	H 15:10	H 16:05		
Venerdì		H 14:15	H 15:10	H 16:05		

### Corsi baby e gestanti - 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	<b>NEW</b>



# 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: recentemente ha frequentato i corsi di formazione Bimbi Più Cresci in Acqua 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!



ASD AQUA LIFE

Salute e Benessere a 360°

## Corsi di fitness musicale e dynamic fit lab (fuori acqua)

### **NEW** Fitness Musicale con LUANA

Martedì	H 15:10	H 16:05	
Mercoledì	H 16:15	H 17:15	H 18:15
Giovedì	H 18:30	H 19:30	

#### FITNESS MUSICALE

Il corso è strutturato a circuito ed è composto da tre parti: step, braccia e parte aerobica. Tutto a ritmo di musica! Se stai cercando un corso dinamico, divertente e unico nel suo genere ti aspettiamo a provarlo!

### **NEW** Dynamic Fit Lab con STEFANO

Martedì		H 18:30	H 19:30
Venerdì	H 17:00	H 18:00	H 19:00

#### DYNAMIC FIT LAB

Dynamic Fit Lab è un'attività adatta a tutti. Tonifica e modella il corpo con esercizi sia a corpo libero che con attrezzi. Mira al benessere fisico nella sua totalità: articolare e muscolare.

**Info e iscrizioni CLAUDIO 389 1292374**

