Programma 2025/2026

Lovere - Piscina Comunale

22 Settembre - 25 Ottobre
27 Ottobre - 29 Novembre
1 Dicembre - 17 Gennaio
19 Gennaio - 21 Febbraio
23 Febbraio - 28 Marzo
30 Marzo - 2 Maggio
4 Maggio - 6 Giugno
8 Giugno - 11 Luglio
13 Luglio - 15 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

REGOLAMENTO CORSI

- Tutti i corsi durano 5 settimane
- Le lezioni acquistate devono essere esaurite entro la fine di ogni corso, concordando con l'istruttore i recuperi.
- I recuperi sono permessi anche con specialità diverse dalla propria
- Alla 4* settimana si deve dare conferma o disdetta dei corsi frequentati.
- Alla 5* settimana si effettua il pagamento dei corsi successivi.
- E' consentito entrare in struttura solo 10/15 minuti prima dell'inizio della lezione e previa presenza dell'istruttore all'entrata.
- E' necessario munirsi di copia del certificato medicato di buona salute per attività fisica non agonistica, in corso di validità.
- Non è prevista nessuna forma di rimborso.
- È obbligatoria per legge la quota associativa e assicurativa di 15€ con validità stagionale.

LOVERE (BG) - Piscina Comunale - Via G. Paglia, 3.

ORARI CORSI DI AQUAFITNESS

Lunedì	Aquagym H 9:00		Aqua Circuito H 18:20	Aquagym H 19:20
Martedì	Aquagym H 9:00	Aquagym Soft H 14:50	Aquagym H 18:20	Total Body H 19:20
Giovedì	Aquagym H 9:00		Aquagym H 18:20	Aqua Circuito H 19:20
Venerdì			Aquagym H 18:20	
Sabato		Aquagym H 14:00		

PREZZI PACCHETTI

- 15 lezioni 140€ (3 lezioni a settimana)
- 10 lezioni 100€ (2 lezioni a settimana)
- 5 lezioni 55€ (1 lezione a settimana)
- 1 singola lezione 15€ - extra al pacchetto 11€

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

- Monica 329 6531284
- Segreteria Piscina Comunale Lovere 035 960466

Piscine di Lovere

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.

TOTAL BODY

Lezione che attiva l'energia e tutto il tuo copro a 360*.
Ottimi risultati con esercizi efficaci ma semplici.
La lezione si struttura come un circuito con:

- Tapis roulant e step che lavorano principalmente sulle gambe, addominali e glutei (GAG) per tonificare, potenziare i muscoli e ridurre gli inestetismi come la cellulite e la ritenzione idrica.
- Pesi che aumentano la forza, definiscono i muscoli, rafforzano i tendini e migliorano la mobilità articolare.

Aumenta il tuo metabolismo con un consumo di molte calorie e..
con l'aiuto dell'acqua e della musica anche di divertimento.

ASD AQUA LIFE **Salute e Benessere in acqua**