

AQUAFITNESS

NUOTO BAMBINI E ADULTI

CORSI BABY

CORSI GESTANTI

FITNESS MUSICALE

DYNAMIC FIT LAB

NEW

CAMMINATA METABOLICA

Programma 2025/2026

Love - SPA Castello

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°



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

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

Aquafitness con SIMONA Info e iscrizioni 320 8861084

Martedì	Aquagym H 9:15	Aquagym H 10:15	Aquagym H 12:15	Aquagym H 14:30	Aqua Circuito H 18:30	Aqua Circuito H 19:30	Aquagym NEW 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
Venerdì	Aquagym H 9:15	Aquagym H 10:15	Aqua Circuito H 12:15	Aquagym H 14:30	Aquagym H 18:30	Aquagym H 19:30	Aquagym NEW H 20:30

Nuoto bambini con LUISA Info e iscrizioni 389 1292374

Martedì	H 15:30	H 16:30	H 17:30
Venerdì	H 15:30	H 16:30	H 17:30

Corsi baby e gestanti - 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 9:30	H 10:15	H 11:00	H 14:30	H 15:30	H 16:30	H 17:30	H 18:20	H 19:15	

Nuoto bambini e corsi baby con ELENA Info e iscrizioni 334 7617114

Mercoledì	H 15:40	H 16:30	H 17:30		
Sabato	H 8:30	H 9:15	H 10:00	H 10:45	H 11:30

Nuoto bambini - corsi baby con LUANA Info e iscrizioni 388 8669552

	NEW	BAMBINI	NEW	BABY
Sabato	H 14:00	H 15:00	H 16:00	H 16:50



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: 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°.



AQUAFITNESS

L'aquafitness è una attività rivolta a tutti, uomini e donne, di qualsiasi età; essendo completa offre grandi opportunità per migliorare il tono muscolare e l'elasticità fisica..

Proponiamo corsi di:

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, Step, Braccia.

Lezioni utili per bruciare calorie e dimagrire, per rassodare i muscoli e combattere la cellulite.



PISCINA CON ACQUA AL SALE!



Lo sapevi che viene utilizzato il classico sale da cucina? Le sostanze naturalmente prodotte mediante l'elettrolisi hanno una funzione disinfettante proprio come il cloro chimico!



ASD AQUA LIFE

Salute e Benessere a 360°

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

NEW

Fitness Musicale con CLAUDIO

Lunedì	H 09:00	H 12:50
Martedì	H 17:30	
Giovedì	H 09:00	H 14:30
Venerdì	H 16:30	

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

Lunedì	H 17:15	H 18:20	H 19:20	
Giovedì	H 15:20	H 16:30	H 18:20	H 19:20

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

