



CORSI DI GRUPPO | SMALL TEAM | LEZIONI INDIVIDUALI

CORSI ADULTI

dal 28/09 al 23/12

45 minuti

LUN	18:30	Acqua gym	MER	09:00	Longevity	VEN	09:00	Longevity
	19:20	Acqua training		09:50	Acqua training		09:50	Ginnastica Idrica
				10:40	Ginnastica Idrica			

GINNASTICA IDRICA

Ginnastica dolce e a basso impatto, adatta per ritrovare una migliore postura e mantenersi in movimento nonostante il trascorrere del tempo.

LONGEVITY

Mantenersi attivi e dinamici a qualsiasi età attraverso proposte motorie semplici ma efficaci per il miglioramento di postura, equilibrio e forza muscolare.

ACQUA GYM

Ginnastica in acqua che prevede esercizi e movimenti eseguiti prevalentemente a corpo libero o con piccoli attrezzi e a ritmo di musica.

ACQUA TRAINING

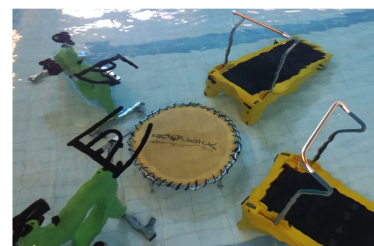
Allenamento acquatico ad effetto tonificante, adatto a migliorare tono muscolare e efficienza cardiovascolare con un programma di allenamento a circuito.

SMALL TEAM

Il servizio di personal training ma in piccoli gruppi: lavori personalizzati, obiettivi mirati, la guida costante del tuo trainer.

A CIASCUNO LA PROPRIA GINNASTICA IN ACQUA

Il supporto dello Staff Blu Fit per trovare la soluzione più adatta per te:
dall'acquafitness alla ginnastica per ogni età,
dagli small team alle sedute individuali,
dai circuiti alle lezioni a basso impatto.



SMALL TEAM 60 minuti

MERCOLEDÌ 18:30 19:30

VENERDÌ 10:40 11:40

GESTANTI 45 minuti

LUNEDÌ 15:00

CORSI BABY E BAMBINI



ACQUATICITÀ NEONATALE dal 28/09 al 22/12 40 min

LUNEDÌ 09:00 09:40 10:20
15:10 15:50 16:30 17:10 17:50

MERCOLEDÌ 15:10 15:50 16:30 17:10 17:50

SABATO 08:50 09:30 10:10 10:50 11:30

NUOTO BAMBINI dal 28/09 al 22/12 40 min

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 15:10 15:50 16:30 17:10 17:50

**IL CORSO DI ACQUATICITÀ È UN MOMENTO DI GIOIA
PER IL TUO PICCOLO E UN'ESPERIENZA SERENA
PER TUTTA LA FAMIGLIA**

In generale si consiglia di abituare il bimbo al contatto con l'acqua già dai primi bagnetti e durante il corso di far entrare in acqua il genitore che ha maggior dimestichezza con l'acqua stessa così da non trasmettere inutili tensioni al bimbo.



La programmazione dei corsi potrà subire variazioni

**Per tutte le attività è obbligatorio il certificato medico in corso di validità
per attività sportiva non agonistica.**

Tutti i corsi seguono le norme del regolamento sottoscritto all'iscrizione.