BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

Blu Fit Quarenghi



CORSI DI GRUPPO I SMALL TEAM I LEZIONI INDIVIDUALI

CORSI ADULTI dal 8/01 al 24/03 45 minuti

				09:00	Longevity		09:00	Longevity
LUN	18:30	Acqua gym	**MER**	09:50	Acqua training	**VEN**	09:50	Ginnastica Idrica
	19:20	Acqua training		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	11:30	18:30
VENERDÌ	10:40	

GESTANTI	45 minuti
LUNEDÌ	15:00

CORSI BABY E BAMBINI



ACQUATICITÀ NEONATALE dal 8/01 al 24/03	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 8/01 al 24/03	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.

BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

BLU FIT Quarenghi
Via E. Rossi 6 | BG - T. 035 0591687 - M. quarenghi@blu-fit.it
www.blu-fit.it