

TESSERA ASSOCIATIVA

È obbligatoria ed ha un costo di € 18 annui.

TESSERA OPEN

Con questa tessera si possono fare tutte le attività della SALA CORSI.

COSTI TESSERA OPEN

1 lezione € 8 - 10 lezioni € 72 - 20 lezioni € 130

CRAL / CONVENZIONATI

Sconto 10% su abbonamenti e corsi

NOVITA' Per prenotare un campo o consultare e prenotare una lezione utilizza la nuova

APP Aquae su play store e su:

<http://my.fliptonic.com/centroaquae>

SALA CORSI

BIO POSTURALE	lun 13,00-14,00	gio 18,30-19,30	
BODY WEIGHT	lun 20,20-21,20		
FUNCT. YOGA FIT.	mer 18,00-19,00	ven 14.30-15,30	
GINNASTICA DOLCE	mer 10,30-11,30		
GYMBALL	lun 10,00-11,00	mar 19,30 - 20,30	gio 19,30 - 20,30
PILATES	mer 20,00-21,00		
STEP & TONE	mar 13,00-14,00	mer 19,00 - 20,00	ven 13,00-14,00 ven 19,00-20,00
STRETCHING	lun 18,00-19,00	mar 10,30 - 11,30	ven 10,30-11,30
YOGA**	sab 10,30-12,00		
ZUMBA	lun 19,00-20,00		

** corso extra Tessera Open, al costo di euro 12,00 a lezione ***NOVITÀ**

HIP HOP

Per corsi 6-14 anni
Lun 17-18 / mar 18 - 19 / ven 17-19



BREAK DANCE

martedì dalle 17.00 alle 18.00



1 lezioni sett/ mensile	€ 32,00
2 lezioni sett/ mensile	€ 58,00
2 lezioni sett/ bimestre	€ 100,00

BIO POSTURALE

Ottimo come ausilio alla cura e prevenzione di dolori articolari-muscolari-posturali.

BODY WEIGHT

Allenamento intenso a corpo libero o con piccoli attrezzi per definire e tonificare.

FUNCTIONAL YOGA FITNESS

Allenamento che sviluppa forza, flessibilità ed equilibrio attraverso i movimenti e le posizioni dello Yoga.

GINNASTICA DOLCE

Movimenti dolci alla portata di tutti che

favoriscono mobilità e stabilità migliorando i gesti quotidiani.

GYMBALL

Aerobica dinamica funzionale con la palla, per tonificazione glutei addominali e gambe.

PILATES

Allenamento che mira a rafforzare il corpo e a riequilibrare la postura dal punto di vista osteo-articolare e muscolo-tendine.

STEP & TONE

Lezione dinamica composta da serie di passi sullo step seguite da esercizi di tonificazione

per tutto il corpo.

STRETCHING ENERGETICO

Sequenze dinamiche di allungamento muscolare per sciogliere le tensioni e far scorrere l'Energia.

YOGA POSTURALE

Esercizi con il fine di migliorare dinamicità, coordinazione ed equilibrio.

ZUMBA

Il mix di ritmi coinvolgenti e movimenti latino-americani per una lezione efficace e divertente.