

## STAGIONE 2008-09 primo corso dal 15 settembre al 15 novembre

PRELAZIONI – da lunedì 01 a sabato 06 settembre

NUOVE ISCRIZIONI – da lunedì 08 a giovedì 11 settembre



# AQUA fitness



**AQUAGYM** – 45' di lezione di media intensità, dove l'utilizzo degli ttrezzi e il ritmo della musica saranno gli elementi principali di un allenamento per tutti i muscoli del corpo.

Lunedì	18.00-18.45
Giovedì	
Martedì	10.30-11.15
Giovedì	12.45-13.30 13.30-14.15
Martedì	18.15-19.00
Venerdì	20.30-21.15
Mercoledì	13.00-13.45 18.45-19.30 20.15-21.00
Sabato	13.00-13.45

**HYDROBIKE & TONE** 45' di lezione divertente, varia e superallenante in cui l'alternanza tra sequenze con l'utilizzo dell' hydrobike e tonificazione con attrezzi assicurano un efficace allenamento per tutto il corpo!!

Martedì	19.45-20.30
Venerdì	
Mercoledì	19.30-20.15
Giovedì	21.15-22.00

**HYDROBIKE** 45' pedalando a tempo di musica..... in acqua!

Lunedì	21.15-22.00
Mercoledì	21.00-21.45

**AQUA G.A.G.** 45' di glutei, addominali e gambe per una lezione super dinamica, mescolando sequenze di lavoro aerobico a sequenze di tonificazione.

Lunedì	18.45-19.30
Giovedì	
Martedì	19.00-19.45
Venerdì	

**SWIM & FIT** 45' di nuoto (5-6 livello) e 45' di aquafit, per un approccio all'acqua nuovo e stimolante!

Martedì	09.45-10.30
Giovedì	

**AQUAFIT** 45' di lezione in acqua alta, con l'ausilio di cinture galleggianti, per un allenamento intenso, dinamico e divertente in cui acqua e musica saranno gli elementi fondamentali!

Martedì	10.30-11.15
Giovedì	12.45-13.30 13.30-14.15
Mercoledì	13.00-13.45 18.45-19.30 20.15-21.00
Sabato	13.00-13.45

**AQUASOFT** 45' di ginnastica in acqua divertente e di facile esecuzione, adatta ai principianti e a chi... ha poco fiato da spendere!!

Lunedì	08.30-09.15
Mercoledì	
Martedì	08.45-09.30
Giovedì	

**FITNESS MIX INDOOR – 60 minuti!** lavoro a secco dedicati agli addominali e 30' in acqua, con lezioni di Aquagym, AquaG.A.G. e l'utilizzo delle Bike!

Lunedì	19.00-20.00
Giovedì	19.30-20.30

**GYM & FIT – 60 minuti!** Un mix di ginnastica in acqua bassa ed in acqua alta, per un allenamento completo e stimolante!

Lunedì	20.30-21.30
Giovedì	

**NRG XPLOSION** 45' di nuoto e 45' di aquafitness vario e stimolante, studiato appositamente per le ragazze dai 12 ai 16 anni!

Lunedì	16.15-17.00
Giovedì	

Inoltre... ..CREA IL TUO  
PROGRAMMA  
DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO!  
SCEGLI LE ATTIVITA' CHE

telefono: 0363.31.73.71  
e-mail: [piscinetreviglio@libero.it](mailto:piscinetreviglio@libero.it)

fax: 0363.31.73.72  
[www.piscinetreviglio.it](http://www.piscinetreviglio.it)