

per saperne di più...

AQUAEX: La ginnastica acquatica a basso impatto, adatta a tutte le età e livelli di capacità. La qualità accompagna l'evoluzione degli esercizi mirati al benessere sportivo e al miglioramento del tono dell'elasticità muscolare articolare con l'ausilio di attrezzi dell'aquafitness.

AQUACIRCUIT: si basa sul principio del lavoro a stazioni con piccoli e grandi attrezzi come metodo valido per incrementare sia il sistema cardiovascolare che il tono muscolare. Ottimo per stimolare la perdita di peso e il dimagrimento.

AQUAGAG: Energia e puro divertimento! Allenamento acquatico che ricerca un lavoro atletico sia cardiovascolare che di resistenza muscolare. Divertendoci a ritmo di musica tonichiamo e modelliamo Glutei, Gambe e Addominali!

CARDIOTONE: Si alternano fasi di lavoro che puntano a migliorare la tonificazione muscolare e l'attività cardiovascolare in modo equilibrato e divertente. È un allenamento volto ad aumentare **RESISTENZA** e **DEFINIZIONE MUSCOLARE**, con movimenti basilari e ben strutturati, che migliorano il condizionamento fisico nel suo complesso.

WOGA: (Acronimo di Water e Yoga) è l'incontro del nostro corpo con l'elemento liquido, dove la struttura fisica si armonizza al contatto con l'acqua. I benefici di questa attività sono mirati soprattutto al raggiungimento di un equilibrio psicofisico e ad un livello di concentrazione più elevato, un rilassamento generale. Questa tecnica è invito a qualsiasi tipo di utenza - donne in gravidanza - coppie.

AQUAFUNZIONALE: L'allenamento funzionale in acqua prevede esercizi multi articolari e multi direzionali. Il rischio di traumi è praticamente azzerato e la fatica è dimezzata rispetto all'ambiente terrestre, garantendo ottimi risultati. Se lo scopo è quello di perdere peso e acquisire tonicità, i tempi sono sicuramente più rapidi rispetto agli esercizi eseguiti fuori dell'acqua.

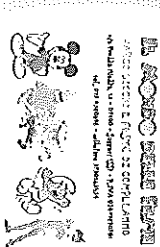
NUOTO IN GRAVIDANZA: Il nuoto fa bene a mamma e bébé. Durante la gravidanza il nuoto, senza dubbio, è uno tra gli sport più indicati per mantenere in forma il nuoto aiuta a prevenire i tipici disturbi legati alla gravidanza limitando i problemi circolatori, la sensazione di pesantezza agli arti inferiori e le vene varicose. L'acqua genera infatti un benefico effetto drenante, in grado di contrastare efficacemente il rallentamento della circolazione sanguigna e la conseguente ritenzione idrica che regolarmente si manifestano, in tutte le gestanti. Con il proseguo della gravidanza, possono sopraggiungere dolori alla schiena e al basso ventre, ed anche in questo caso, il nuoto può risolvere il problema. In acqua, infatti, il peso del corpo è ridotto, le esercitazioni proposte in un scarico completo non vanno a sollecitare l'apparato muscolo scheletrico in modo traumatico. L'acqua inoltre massaggia naturalmente il corpo immerso, e il nuoto è un'attività che ha anche un positivo psicologico.

BABY AQUATICITA: Far amare l'acqua ai bambini attraverso il gioco assicurando ambienti ed esigenze personali, favorendo attraverso l'acqua una crescita armonica sotto tutti gli aspetti della personalità del bambino: motoria, cognitiva e affettivo-sociale. Far divertire i bambini e i loro genitori con gioia e professionalità.

I Nostri Partners

Aquafitness

Piscine Arcobaleno S.n.c.
Via degli Astronauti, 37 (SS)
Tel/Fax 079 298186
info@piscinearcobaleno.it
www.piscinearcobaleno.it



mura
CRAI
SUPERMERCATI

Via Carlo Farini
Tel 079 / 27.14.40
Fax 079 / 27.14.41
Sala riunioni

IPOSHI

Dasquah

CACCIA - PESCA - SPORT



QUISP
Sport per tutti



Sassari
co Piscine Comunali
tel. 328 8656232 (L.F.)
342 5649121 (L.D)

Scuola Nuoto Bambini
Propaganda - Agonismo



Piscine Comunali
Latte Dolce



Città e Terzite

2018-2019

Corso di Nuoto Adulti
Aquafitness
Aquagag
Cardiotone Gym
AquaFunctional

Nuoto Libero
Baby Aquaticità
Sabato in Forma... ToFamiglia
New!!
WOGA

Nuoto in Gravidanza
Lezioni Personalizzate
Via Madre Teresa di Calcutta
Tel. 079 4113224 Fax 079 4113223 f
E-mail: segreteria@piscinatlattedolce@gmail.com

Scuola Nuoto Bambini
pulitore della VASCA
24h su 24



Corso Nuoto Adulti

BISETTIMANALE E TRISETTIMANALE

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

matina	sera
07.00-07.50	20.00-20.50
08.10-09.00	20.50-21.40
09.00-09.50	
09.50-10.40	
12.30-13.15 principianti	
13.20-14.10	
14.10-15.00	

BISETTIMANALE

Martedì - Giovedì

matina	sera
07.00-07.50	20.00-20.50
08.10-09.00	20.50-21.40
09.00-09.50	21.40-22.30
09.50-10.40	
12.30-13.15 principianti	
14.10-15.00	
14.45-15.30*	

* solo al raggiungimento numero

Nuoto Libero

Dal Lunedì al Venerdì

dalle 07.00 alle 14.10

e dalle 20.00 alle 22.30

Il Sabato dalle 07.00 alle 15.00

La Domenica dalle 10.00 alle 13.00

La durata di ogni singolo ingresso è di 50 minuti, qualora l'attività durasse più di un'ora sarà conteggiato un secondo ingresso

L'Abbonamento del Nuoto Libero ha validità fino al 31 Luglio 2019

p.s. la direzione per esigenze organizzative può, con largo anticipo, modificare giorni, orari e scadenze.

AQUAFITNESS

BISETTIMANALE E TRISETTIMANALE

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

matina	sera
09.20-10.10	14.10-15.00
	20.00-20.50
matina	sera
10.40-11.30	19.20-20.10*

BISETTIMANALE

Martedì - Giovedì

Sabato in Forma... To Famiglia

Sabato

09.45 - 10.45	AquaFunctional
10.00 - 10.45	Corso Nuoto Adulti ≈
08.00 - 14.00	Corso Nuoto Bambini ✱
	MINICLUB Primi Passi UISP
12.15-13.00	WOGA

≈ Livello Intermedio ✱ Solo al raggiungimento numero

Baby Aquaticità

Sabato

11.00-11.30	03-12 mesi
11.30-12.10	13-36 mesi

LEZIONI PERSONALIZZATE

LEZIONI DI NUOTO - PROGETTO 162

da concordare con la segreteria

New !!

NUOTO IN GRAPPAZZA

(LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 12.00-12.45)

COSTI ATTIVITÀ

Iscrizione stagionale
valevole per tutti i corsi

€ 25,00

comprensiva di assicurazione

Corso Nuoto / Aquafitness

Monosettimanale	€ 28,00
Bisettimanale	€ 40,00
Trisettimanale	€ 50,00

Aquafitness (dalle 13.00 alle 22.30)

Monosettimanale	€ 30,00
Bisettimanale	€ 42,00
Trisettimanale	€ 52,00

Sabato in Forma... To Famiglia

AquaFunctional

Monosettimanale	€ 33,00
Bisettimanale (Sabato + Mono)	€ 44,00
Trisettimanale (Abbinamento con: - Bisettimanale Aquafitness - o Corso di Nuoto)	€ 52,00
CORSO DI NUOTO (adulti o bambini)	€ 28,00
Monosettimanale	

WOGA

€ 35,00

Nuoto in GrapPAZZA

€ 40,00

Baby Aquaticità

4 Lezioni

€ 35,00

Nuoto Libero

1 Ingresso	€ 4,00
10 Ingressi	€ 34,00
Mensile	€ 60,00

N.B.: il costo del gettone per tutti i corsi con istruttore è di € 8,00

OCCORRENTE:

Certificato medico ()
di sana e robusta costituzione che attesti l'assenza
di malattie infettive della pelle
Accappatoio - Ciabatte - Costume - Cuffia
0,25 cent. per Phon e Docce