



AQUAMORE
VILLA FRANCA

CENTRO FITNESS

Il nuovo Centro Fitness **Aquamore Villafranca** propone diverse metodiche di allenamento innovative e divertenti.

Articolato in due aree, una dedicata ai corsi a corpo libero e un Box per il Functional Training, è il posto ideale sia per chi si avvicina per la prima volta al mondo del fitness, sia per chi fa dell'attività sportiva uno stile di vita.

I corsi rispondono a ogni tipo di esigenza quindi sarà facile trovare quello che ti aiuterà a raggiungere al meglio i tuoi obiettivi.

CORSI A CORPO LIBERO



PILATES

Ottimo per sportivi di alto livello ma anche per i sedentari desiderosi di ritrovare la forma. Attività che rispetta le capacità fisiche di ognuno. Rinforza i muscoli addominali, migliora la flessibilità della colonna, attenua e previene dolori lombari e dona senso di benessere.

ABDOMINAL KILLER

Vuoi un addome da paura? Vieni a provare questo corso, 30 minuti di intenso workout mirato al rafforzamento di tutta la cintura addominale.

AIR KOMBAT

Allenamento ispirato agli sport di combattimento. Esercizi cardio per bruciare calorie!

GAG

Acronimo di gambe, addominali e glutei, le tre aree corporee più soggette ad accumulare grassi. Attraverso esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi, si lavora unicamente su questi distretti muscolari per tonificare e rassodare.

CROSS TRAINING

Accessibile a tutti, questo metodo di allenamento si impone come la disciplina per il recupero della forma. Sollecita muscoli differenti potenziando tutte le qualità fisiche in un'unica sessione.

TOTAL BODY

Il total body è un allenamento completo che va a stimolare tutto il corpo e comprende molte tecniche diverse. Ideale per aumentare la resistenza fisica e la muscolatura e migliorare la qualità generale delle prestazioni fisiche e atletiche.

FREE FUNCTIONAL

Allenamento funzionale a circuito ad alta intensità, con esercizi svolti sia a corpo libero, sia con l'utilizzo di piccola attrezzatura. Migliora le tue prestazioni fisiche sotto ogni aspetto.

PLANNING SETTIMANALE CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	10:30 pilates			10:30 pilates
13:00 pilates			13:00 pilates	
18:00 (*) abd. killer	18:00 (*) cross training	18:00 (*) abd. killer	18:00 gag	18:00 (*) cross training
18:30 air kombat	18:30 pilates	18:30 air kombat		18:30 pilates
19:30 gag	19:30 total body	19:30 total body	19:00 free functional	19:30 total body

(*) Lezioni da 30 minuti.

Per partecipare ai corsi è obbligatoria la prenotazione.

FUNCTIONAL TRAINING



Per il FT si utilizzano diversi attrezzi e si svolge in uno spazio dedicato: il Box Functional Training. È un tipo di allenamento molto dinamico e divertente che permette di praticare più discipline sportive migliorando la tonicità muscolare. Lavora sollecitando tutte le catene muscolari in modo efficace e con risultati notevoli anche dopo tempi brevi. Trova il livello più adatto alle tue attuali capacità e diventa anche tu appassionato di FT!

PLANNING SETTIMANALE FT

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					11:00 (*) super
13:00 base	13:00 avanzato	13:00 base	13:00 avanzato		
18:00 base		18:00 avanzato		18:00 (*) super	
19:00 avanzato	19:00 avanzato	19:00 base	19:00 base		
	20:00 base		20:00 avanzato		

(*) Lezioni da 90 minuti.

Per partecipare ai corsi è obbligatoria la prenotazione.

PREZZI

Accesso Corsi a Corpo Libero e Functional Training

1 lezione	€ 10,00	Trimestrale Open (include 2 ingressi SPA omaggio)	€149,00
Mensile Open (include 1 ingresso SPA omaggio)	€ 59,00	Annuale (include 4 ingressi SPA omaggio)	€480,00 €399,00

Tutti gli abbonamenti sono strettamente nominali.

I prezzi non includono €18 di quota associativa. Obbligatorio presentare certificato medico.

Viale Olimpia, 1 - 37069 Villafranca di Verona

☎ 0454733701

villafranca@aquamore.it - www.aquamore.it

