

# AQUAFITNESS



Gli sport in acqua hanno benefici su tutto il corpo. Utilizzando tutti i muscoli riesci ad ottenere uno sviluppo armonico e uniforme, riattivare la circolazione, alleviare dolori, rigidità e stress e tonificare la muscolatura senza sottoporre la schiena a sforzi eccessivi.

## I NOSTRI CORSI

### AQUASOFT

Ginnastica dolce con esercizi che aiutano a ritrovare agilità, scioltezza e coordinazione, facilitando il riequilibrarsi della postura. I movimenti sono fluidi, morbidi e la respirazione aiuta ad allentare tutte le tensioni, mentre i flussi d'acqua vi massaggiano piacevolmente.

### AQUAGYM

Ginnastica adatta a chi desidera mantenersi in forma con un allenamento di intensità moderata. Favorisce l'elasticità delle articolazioni tonificando tutto il corpo.

### AQUABIKE

Allena il tuo cuore unendo il beneficio di uno sport di resistenza a quello dell'acqua per ottenere ottimi risultati. Tonifica cosce, glutei, addominali.

### AQUATREKING

Hai mai camminato e corso in acqua? Con un tapis roulant in acqua e un intenso workout tonificherai tutto il tuo corpo.

### AQUACIRCUIT

La tua palestra in acqua! Con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi ed esercizi suddivisi in stazioni di lavoro faremo lavorare tutti i muscoli del tuo corpo.

### AQUACROSS

Questo allenamento prevede l'alternarsi di cicli di lavoro di breve durata ad alta intensità a fasi di recupero utilizzando piccoli attrezzi. Migliora la tua forza, resistenza e potenza.

### AQUATRIATHLON

Mix di discipline per un ottimo allenamento di tutti i muscoli. Brucia calorie, ridefinisce la forma del tuo corpo e contrasta gli inestetismi della tua pelle.

## PLANNING SETTIMANALE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:30 (*) <b>aquasoft</b>			8:30 (*) <b>aquasoft</b>	8:30 <b>aquabike</b>	
9:15 <b>aquagym</b>	9:15 <b>aquabike</b>	9:00 <b>aquatriathlon</b>	9:15 <b>aquagym</b>	9:15 <b>aquabike</b>	9:00 (*) <b>aquacross</b>
	10:00 <b>aquatrekking</b>			10:00 <b>aquatrekking</b>	
13:00 <b>aquabike</b>	13:00 <b>aquagym</b>		13:00 <b>aquatrekking</b>	13:00 <b>aquagym</b>	
14:00 <b>aquatrekking</b>			14:00 <b>aquabike</b>		
18:30 <b>aquatrekking</b>	18:30 <b>aquatrekking</b>	18:30 <b>aquacircuit</b>	18:30 <b>aquabike</b>	18:30 <b>aquacircuit</b>	
19:15 <b>aquacross</b>	19:15 <b>aquabike</b>	19:15 <b>aquatrekking</b>	19:15 <b>aquatriathlon</b>		
20:00 <b>aquagym</b>	20:00 <b>aquatriathlon</b>	20:00 <b>aquacross</b>	20:15 <b>aquagym</b>		

(\*) acqua alta  
Per partecipare ai corsi è obbligatoria la prenotazione.

Corsi che saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

## PREZZI

### INGRESSI

1 ingresso	€ 15,00
Pack 10 ridotto (*)	€ 69,00
Pack 10 intero	€ 89,00

(Validità dei Pack: 3 mesi)

### ABBONAMENTI

Mensile Open	€ 79,00
Trimestrale Open (include 1 ingresso SPA omaggio)	€ 189,00
Annuale (include 3 ingressi SPA omaggio)	€ 619,00

Tutti gli abbonamenti e pack d'ingressi sono strettamente nominali.  
I prezzi non includono €18 di quota associativa. Obbligatorio presentare certificato medico.

### ABBONAMENTO ANNUALE NO LIMITS

€ 719,00

Include accesso SPA - Spray Park - Aquafitness - Fitness - Nuoto Libero



AQUAMORE

VILLAFRANCA

spazio alle tue passioni

Viale Olimpia, 1 - 37069 Villafranca di Verona ☎0454733701  
villafranca@aquamore.it - www.aquamore.it

