

NUTRIZIONISTA

Il Nutrizionista è a disposizione dei clienti del Centro per effettuare un programma alimentare individualizzato da affiancare al lavoro in palestra per ottimizzare i risultati, sia nei casi di dimagrimento che per l'aumento di massa muscolare.

PERCORSO CON L'OSTETRICA E CORSI DI GRUPPO

Percorso personalizzato con l'Ostetrica sia in acqua che a terra, e corsi in sala fitness di MOVIMENTO E GINNASTICA DOLCE IN GRAVIDANZA, MAMME IN FORMA (dopo il parto) e GINNASTICA PERINEALE AL FEMMINILE.

LO PSICOLOGO IN PALESTRA

La proposta di uno Psicologo in palestra offre alle persone il raggiungimento del benessere sia in termini fisici che psicologici; aiuta a comprendere da dove possono derivare le problematiche che si riflettono poi sul nostro fisico.

PLICOMETRIA

È un metodo di misurazione della percentuale di massa grassa e massa magra attraverso uno strumento chiamato plicometro che permette di rilevare lo spessore della pliche cutanea in punti precisi del nostro corpo.

Queste misurazioni permettono poi di valutare, mediante degli schemi plicometrici o appositi programmi, la massa magra, la massa grassa e i valori ideali da raggiungere, per ottimizzare e valutare il lavoro svolto in palestra.

ORARI SALE PESI E CORSI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ 07.00-22.00

MARTEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ 08.00-22.00

SABATO 08.00-19.00

DOMENICA 08.00-18.00



REGOLAMENTO PALESTRA

L'ACCESSO ALLA PALESTRA COMPORTA LA PRESA VISIONE E L'ACCETTAZIONE DEL PRESENTE REGOLAMENTO

Al primo ingresso è obbligatorio consegnare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica; a chi fosse sprovvisto verrà negato l'accesso alle attività.

La palestra, le sale corsi e lo Studio Pilates sono aperti al pubblico nei giorni e negli orari specificati in questo volantino.

L'accesso alle palestre e alle sale corsi è possibile tramite braccialetto identificativo e personale che viene rilasciato in fase di sottoscrizione dell'abbonamento, o acquistando un ingresso giornaliero, dietro rilascio di una cauzione.

Il cambio degli indumenti deve essere effettuato all'interno degli spogliatoi, utilizzando gli armadietti.

L'utilizzo degli armadietti all'interno degli spogliatoi è consentito solamente durante la permanenza presso la palestra. La direzione si riserva il diritto di aprire forzatamente gli armadietti lasciati occupati dopo l'orario di apertura.

È severamente vietato fumare negli spogliatoi e all'interno delle aree fitness.

È severamente vietato radersi, depilarsi o effettuare qualsiasi operazione di toelette all'interno degli spogliatoi e nella zona docce e nei bagni.

È obbligatorio cambiarsi le scarpe prima di accedere alla palestra e alle sale corsi; utilizzare scarpe ginniche e pulite.

È obbligatorio l'utilizzo dell'asciugamano durante l'esecuzione degli esercizi.

Non è consentito utilizzare bottiglie di vetro.

È consentito occupare le macchine isotoniche solo per il tempo necessario all'esecuzione degli esercizi; il tempo massimo sulle macchine aerobiche è di 30 minuti.

È vietato filmare e/o fotografare con qualsiasi apparecchio all'interno del Centro nel rispetto della Privacy.

La direzione non risponde in caso di furto di oggetti o di abbigliamento personale lasciati incustoditi, o riposti nell'armadietto non chiuso con il lucchetto.

I danni arrecati alle attrezzature per negligenza o inadempienza ai regolamenti dovranno essere indennizzati.

Il personale in servizio è autorizzato dalla Direzione ad intervenire per far osservare il presente regolamento, invitando gli eventuali trasgressori a rispettare le disposizioni.

È obbligatorio mantenere un abbigliamento idoneo e rispettoso e consono nel rispetto degli altri.

Per cause quali manutenzione straordinaria e ordinaria, la Direzione si riserva la facoltà di spostare/modificare le attività e i corsi dal Planning.



STAGIONE 2017-2018
FITNESS

Acqualife
STEZZANO

FITNESS | SPA | PISCINE | CALCETTO
PISCINA COMUNALE STEZZANO SSD SRL

VIA C. CATTANEO, 5 - 24040 STEZZANO
TEL. 035 6305438 - FAX 035 6305439
WWW.ACQUALIFESTEZZANO.IT

PLANNING CORSI

PREZZI LEZIONI SINGOLE:
 Residenti € 8,00
 Non residenti € 10,00

PREZZI 10 LEZIONI:
 Residenti € 70,00
 Non Residenti € 85,00

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.15/10.00 SUPER GAG	09.15/10.00 HIIT	09.15/10.00 TOTAL BODY	09.15/10.00 STEP	09.15/10.00 PILATES	
10.00/10.45 FAT BURNING	10.00/10.45 FIT BOXE	10.00/10.45 PILATES	10.00/10.45 FUNCTIONAL CIRCUIT	NEW 10.00/10.45 JUMP	10.30/11.15 SURPRISE
12.45/13.00 TOTAL BODY	12.45/13.30 PILATES	12.45/13.30 ZUMBA	12.45/13.30 HIIT	12.45/13.30 FAT BURNING	11.15/12.00 SURPRISE
13.30/14.15 GAG	NEW 13.35/14.20 TRX	13.30/14.15 SUPER TONE	NEW 13.30/14.15 JUMP	13.30/14.15 GAG	
18.15/19.00 SUPER TONE	18.00/18.45 INTERVAL TRAINING	18.15/19.00 FUNCTIONAL GAG	18.15/19.00 INTERVAL STEP	NEW 18.15/19.15 INDOOR ROWING	
19.00/19.45 CIRCUIT TRAINING	18.45/19.30 WALKING	19.00/19.45 STEP TONE	19.00/19.45 FIT & MOVE	19.15/20.00 PUMP	
19.45/20.30 FIT BOXE	NEW 19.30/20.15 TRX	19.45/20.30 PILOGA	19.45/20.30 FIT BOXE	NEW 20.00/20.45 JUMP	
NEW 20.30/21.15 JUMP	20.15/21.00 PILATES	NEW 20.30/21.20 INDOOR ROWING	20.30/21.00 GAG	NEW 20.30/21.20 INDOOR ROWING	

È obbligatoria la prenotazione presso la Reception centrale per i corsi di Indoor Rowing, Trx e Jump.
 Il Corso di Indoor Rowing si svolgerà con un minimo di 5 partecipanti.



PLANNING GROUP CYCLING

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	DOMENICA
12.45 19.00 20.00	12.40	9.30 10.30	12.40 19.00 20.00	9.30 10.30 19.30	11.00

	RIDE SINGOLA:	10 RIDE:	20 RIDE:
Residenti	€ 8,00	€ 75,00	€ 140,00
Non Residenti	€ 10,00	€ 85,00	€ 160,00

È obbligatoria la prenotazione della bike presso la reception centrale; eventuali disdette dovranno essere comunicate entro un'ora prima della lezione. Per info sugli abbonamenti rivolgersi alla reception.

CORSI CON L'OSTETRICA

GIOVEDÌ 11.30/12.30	GIOVEDÌ 16.00/17.00	GIOVEDÌ 17.00/18.00
GINNASTICA PERINEALE AL FEMMINILE	MAMME IN FORMA (post parto)	MOVIMENTO E GINNASTICA DOLCE IN GRAVIDANZA
Dall'adolescenza alla menopausa, dalla gravidanza al post parto! Per il recupero dell'elasticità perineale, per conoscere il proprio corpo e trarre tutti i benefici del fulcro più intimo e delicato di una donna: il pavimento pelvico, così piccolo, così importante!	Per dedicare del tempo al proprio corpo dopo il parto e ritrovare la forma fisica! Dedicato alle mamme dopo 3 mesi dal parto e entro l'anno di vita del neonato	Stretching, allungamento statico e dinamico per la circolazione il respiro, il sonno e per combattere i crampi muscolari. Ginnastica perineale, movimenti dolci, rilassamento con la musica, chiacchiere, confronto tra donne e ostetrica

I CORSI SARANNO ATTIVI DA GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE 2017

LA **PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA**, IL CORSO VERRÀ SVOLTO CON UN **MINIMO DI 3 PARTECIPANTI** (in caso non si raggiungesse il numero minimo, le iscritte verranno avviate telefonicamente)

LA DURATA DEI CORSI È DI **60 MINUTI** E VERRANNO SVOLTI CON I CALZINI ANTISCIVOLO E ABBIGLIAMENTO DA PALESTRA.

COSTO DEL PACCHETTO DA 6 LEZIONI: € 90,00

I NOSTRI SERVIZI

I nostri istruttori qualificati sono a disposizione nella preparazione di programmi personalizzati mirati al raggiungimento degli obiettivi del cliente, e sono sempre presenti in sala Pesi per indicare al cliente il corretto svolgimento degli esercizi offrendo la loro assistenza durante l'esecuzione.

Nella Sala Corsi il cliente può trovare tantissimi corsi per soddisfare le diverse esigenze di allenamento: dai classici come Step, Fit Boxe, Gag, Pilates, Zumba, Bruciagrassi, Walking, ai nuovi HIIT, Jump, Trx, Fit & Move, Rowing Indoor etc etc.

PERSONAL TRAINER

Acqualife Stezzano mette a disposizione dei clienti il servizio di Personal Trainer, attraverso il quale il cliente potrà avere un allenamento dedicato e personalizzato, seguito dal proprio Personal Trainer nell'orario che preferisce.

L'attività del PT consiste nel programmare e realizzare allenamenti finalizzati a un determinato scopo, sulla base delle esigenze fisiologiche e psicologiche del cliente.

Dopo la fase di intervista iniziale, la valutazione antropometrica e funzionale il PT elabora un programma di allenamento personalizzato e segue il cliente durante ogni allenamento.

PREZZO 5 SEDUTE DI PERSONAL TRAINER: € 125,00

PREZZO 10 SEDUTE DI PERSONAL TRAINER: € 250,00

PERSONAL PILATES

Il Pilates è una disciplina a tutti gli effetti, che lavora sull'armonia globale dell'individuo: potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilizza le articolazioni bloccate, scioglie le tensioni provocate da posture scorrette assunte nella vita di tutti i giorni e soprattutto aiuta a modellare il proprio fisico, lavorando soprattutto sulla fascia addominale e sui glutei.

L'obiettivo è quello di raggiungere armonia fisica e mentale, rinforzare i muscoli senza appesantirli e in maniera consapevole, migliorare l'elasticità, tonificare e apprendere la tecnica di respirazione diaframmatica.

Durante la seduta di Personal Pilates il cliente utilizzerà, sotto controllo e indicazione costanti del proprio PT, i piccoli attrezzi come Elastici, Pesetti, Fit ball ma anche e soprattutto i seguenti macchinari: REFORMER, BIG BARREL, CADILLAC, CHAIR, STEP BARREL, PEDIPOLE

PREZZO 5 SEDUTE DI PERSONAL PILATES: € 125,00

PREZZO 10 SEDUTE DI PERSONAL PILATES: € 250,00

VALUTAZIONE POSTURO FUNZIONALE

Presso il nostro Centro è possibile avere una valutazione Posturo-Funzionale effettuata prima o durante il percorso in palestra con lo scopo di evidenziare eventuali dismorfismi, contratture, blocchi articolari, compensazioni che dovranno essere affrontati con esercizi specifici.