



## AquaPilates Fit

L'**AQUAPILATES FIT** è un'attività che ha come obiettivo la rieducazione posturale dinamica basata sui principi del metodo Pilates con particolari adattamenti al fitness acquatico.

Tale attività incentra il suo programma su: mobilizzazione generale, controllo, stabilità, rinforzo e riequilibrio posturale nonché l'equilibrio delle grandi catene muscolo-scheletriche.

La serie completa di esercizi proposti permette un lavoro muscolare di coordinazione di tutte le regioni corporee. Il lavoro effettuato in scarico parziale permette il mantenimento di un corretto allineamento della colonna vertebrale.

AquaPilates Fit nasce come ginnastica posturale dinamica in acqua e si rivolge a:

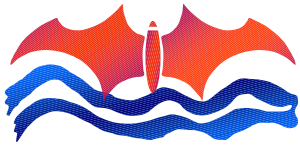
- \* chi vuole prevenire eventuali squilibri posturali o muscolo scheletrici;
- \* chi vuole combattere eventuali squilibri posturali o muscolo scheletrici;
- \* sportivi che vogliono integrare la preparazione atletica o prevenire infortuni;
- \* coloro che stanno affrontando una rieducazione ortopedica.

AquaPilates-Fit si svolge in vasca piccola con l'acqua a 32° nei seguenti giorni e orari:

GIORNI	ORARI	COSTI MENSILI
Mercoledì/Venerdì	dalle 8.30 alle 9.15	€ 62,40 + 2 bonus*
Martedì/Venerdì	dalle 13.15 alle 14.00	€ 62,40 + 2 bonus*
Mercoledì	dalle 20.30 alle 21.15	solo su prenotazione € 9,80 a lezione

\* Le **lezioni omaggio o bonus** si possono utilizzare negli altri orari dei corsi di AquaPilates Fit rispetto a quelli in cui si è iscritti, negli orari Aquagym, Gym&Bike e AquaFun tranne il Lun/Gio alle 10.15, esclusivamente nei mesi d'iscrizione.

\*\* Scontistiche previste per **iscrizioni bimestrali e trimestrali**.



**NOTTOLI NUOTO**  
VITTORIO VENETO

### **ISCRIZIONI**

Dal 1° AL 5° giorno del mese riservati ai corsisti per confermare il proprio posto negli stessi giorni e orari.

Dal 6° al 15° giorno del mese riservati agli iscritti che vogliono confermare o modificare la propria iscrizione.

Dal 16 iscrizioni aperte a tutti.

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

### **REGOLE GENERALI**

\*Iscrizione annuale comprensiva di Assicurazione di € 10,00, valida dal 1° Ottobre al 30 settembre.

\*L'accesso agli spogliatoi è consentito solo 15' prima dell'inizio della lezione.

\*A fine lezione gli iscritti dovranno abbandonare il piano vasca.

\*Non si effettuano rimborsi.

\*Eventuali ritiri si possono concordare solo prima dell'inizio dei corsi.

\*A corso iniziato si possono recuperare lezioni esclusivamente utilizzando i bonus.

\*Le varie promozioni e facilitazioni non sono cumulabili.

\*I corsi verranno effettuati a condizione che si raggiunga un numero adeguato di iscritti.

N.B.: La Direzione si riserva di apportare modifiche in qualsiasi momento.

### **MATERIALE OCCORRENTE**

Costume, cuffia, asciugamano o accappatoio, ciabatte pulite, un sacchetto di plastica per le scarpe, un lucchetto per chiudere l'armadietto.

### **COSA VA FATTO PRIMA DI ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI**

\*Esibire alla cassa la ricevuta del corso ( no al mattino ).

\*Calzare ciabatte perfettamente pulite.

\*E' severamente vietato, anche per gli accompagnatori, entrare con le scarpe.

\*Prima di accedere al piano vasca è obbligatoria la doccia saponata e struccarsi.

\*E' severamente vietato mangiare negli spogliatoi e in piano vasca.

\*Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.