

ACQUA FITNESS

Attività in acqua



dal 18/11/19

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,30	Aqualeggins Vasca G.* Tiziana					
9,50				Aqualeggins Vasca G.* Tiziana		
10,10						Aquafitness Vasca G.* Tiziana/ Francesca
10,20		Workout upper body: braccia, petto, schiena Vasca P.* Ileana			Aquafitness gambe Vasca P.* Ileana	
13,30	Aquafitness Circuito total body Vasca P.* Valeria		Aquafitness addominali Vasca G.* Valeria		Aquafitness gambe Vasca G.* Ileana/Valeria	
15,10		Workout upper body: braccia, petto, schiena Vasca P.* Federica			Aquafitness gambe Vasca P.* Federica	
16,00	Aquafitness Total body Vasca G.* Tiziana			Aquafitness Vasca G.* Tiziana		
19,30	Workout upper body: braccia, petto, schiena Vasca P.* Tiziana	Aquafitness Music gym Vasca P.* Ileana	Aquafitness gag Vasca P.* Tiziana	Aquafitness Circuito total body Vasca P.* Ileana	Aquafitness Cross cardio Vasca P.* lez. 70' Tiziana	

AQUAFITNESS

Una proposta divertente e piacevole che permette di svolgere movimenti aerobici sfruttando le resistenze dell'acqua. A tempo di musica, viene svolto un lavoro completo e drenante che rassoda e tonifica la pelle e tutti i muscoli: spalle, braccia, pettorali e addominali, gambe e glutei. Miglioramento dell'umore ed effetto anti stress, con dei percorsi specifici terra/acqua.

* i corsi potrebbero risultare più "affollati" rispetto agli altri. Pertanto l'accesso sarà consentito ad un max di n° 30 unità.

Tariffe:

Abbonamento mensile (frequenza libera lez. 50')

€ 59,00 + € 20,00 iscrizione + € 3,50 cauzione badge

Pacchetto 12 lezioni da 50' (da consumare entro 2 mesi)

€ 80,00 - € 20,00 iscrizione - € 3,50 cauzione badge



Per info e iscrizioni

Mediterraneo Village
(nei pressi dell'Ospedale SS. Annunziata)
via Bruno, 26, Taranto



099 4592890

Quest'anno ti aspettiamo in Piscina.

Scopri di più su: mediterraneovillage.com



Pronti?

Qualche indicazione per accedere in Piscina

valido per tutte le attività

main sponsor



Abbigliamento tecnico

Ecco cosa dovrai portare sempre con te

- costume
- cuffia
- ciabatte in gomma
- accappatoio
- copriscarpe

Copriscarpe

Sono necessari ed obbligatori per l'accesso alla doccia, ai servizi degli spogliatoi, al corridoio d'accesso alla vasca e sul piano vasca. I copriscarpe sono acquistabili presso la piscina.

Certificato medico

In sede di iscrizione dovrà essere consegnato il certificato medico attestante l'idoneità all'attività sportiva non agonistica, avente validità di un anno dalla data di emissione.

Lucchetto

Ogni iscritto dovrà munirsi di apposito lucchetto da utilizzare per la chiusura degli armadietti. All'uscita dall'impianto gli armadietti dovranno essere liberati obbligatoriamente (il personale è autorizzato a rimuoverli).

Docce e Asciugacapelli

L'utilizzo delle docce e degli asciugacapelli, al fine di favorire il risparmio energetico e di regolamentare la permanenza negli spogliatoi, sarà consentito mediante l'acquisto di appositi dispositivi disponibili presso la segreteria.

Sconti

Per componenti unico nucleo familiare, da applicare sul prezzo di listino.

- 10% sul 2° componente
- 50% dal 3° componente in poi

La scontistica indicata non è applicabile sugli abbonamenti mensili e bimestrali di aquafitness, nuoto libero e ambientamento. Eventuali iniziative promozionali non sono cumulabili.

Importante

Tutti i corsi indicati saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

Durante gli orari di scuola nuoto per ragazzi sarà possibile attivare corsi di NUOTO e AQUAFITNESS per le signore, al raggiungimento di n° 8 iscritti.

Tutte le attività saranno sospese nei periodi indicati nel "Calendario delle chiusure programmate" affisso nella struttura. Le adesioni ad eventuali pacchetti promozionali in occasione del periodo natalizio avranno un costo aggiuntivo rispetto agli abbonamenti inseriti nel presente listino.

Nel mese di giugno alcuni corsi potrebbero subire variazioni di orario in base alla nuova programmazione estiva.

technical sponsor and official supplier

