

Acquagym acqua alta e bassa

L'acquagym e' un'attivita' di tipo aerobico svolta a tempo di musica, a corpo libero o con attrezzi. I movimenti sono facili, si tonifica il corpo in modo uniforme, si bruciano calorie, si migliora la circolazione venosa, si combatte la cellulite grazie allo sforzo costante e al massaggio dell'acqua.

Gym A: acqua alta 1.80mt con cinturoni per galleggiamento
Gym B: acqua bassa 1.10mt

	Lun	Mart	Merc	Giov	Ven
09.55		GymA (soft)			GymA (soft)
10.40		GymA (soft)			GymA (soft)
13.00		GymB			
13.45	GymB	GymA		GymA	
16.30			GymB		
18.45	GymB			GymB	
19.30	GymA o B			GymA o B	

Tariffe:

1 volta a sett

5 lezioni 46€

10 lezioni 88€ (1recupero)

2 volte a sett

10 lezioni 79€ (1recupero)

20 lezioni 147€ (2recuperi)

Cardio fitness

Cardiofitness sta a significare un insieme di esercizi svolti in acqua utilizzando il treadmill la bike e il nuoto, in grado di aiutare a migliorare il sistema cardiocircolatorio

Attività	Giorno	Orario
Treadmill + nuoto	Martedì e Giovedì	20.15

Tariffe :

1 Ingresso € 9

11 Ingressi € 93

Hidrobike

L'hidrobike e' un modo efficace per potenziare i muscoli e migliorare la circolazione. A questo si aggiunge il beneficio della pedalata: e' un ottimo allenamento per dimagrire e tonificare

Giorni	Orari
Lun	13.00
Mart e/o Ven	18.45

3-Fit

50 minuti di puro allenamento, con una fusione di acquagym in acqua bassa, hidrobike e treadmill. Il treadmill, tapis roulant acquatico e' un attrezzo innovativo in grado di tonificare il corpo in modo uniforme.

Giorni	Orari
Lun	20.15 e 21.00
Mart	19.30
Merc	13.45 e 18.45 e 19.40
Giov	13.00 e 20.15
Ven	13.45 e 19.30

Circuito

Nuova attivita' in cui sara' possibile ad ogni lezione cambiare tipologia di allenamento, alternando tutte le attivita' sopra elencate.

Giorno	Orario
Sab	13.10

Per hidrobike 3 fit e circuito e' previsto l'utilizzo di scarpette in gomma

Thai fit

Attivita' che unisce il thailit al thailit kombat per sfruttare le proprieta' dell'acqua come mezzo di allenamento

Giorno	Orario
merc	13.00
mart	20.15

Tariffe valide per tutte e 4 le attivita' in questa pagina

1 volta a sett

5 lezioni 51€ 10 lezioni 93€ (1recupero)

2 volte a set

10 lezioni 87€ (1recupero)

20 lezioni 164€ (2recuperi)

Fitness in palestra

Pilates: e' un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioe' quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

Movida-Zumba-Country: è un programma di fitness musicale, pre-coreografato tutto italiano, che unisce la ricerca della forma fisica al divertimento.

TRX-Tone up : E' un mix di attività che agiscono sul metabolismo e tonificano il corpo, esercizi molto veloci si alternano a movimenti di minore intensità.

E' un allenamento intensivo per bruciare calorie ed eliminare i grassi.

Attività	Giorni	Orari
Pilates	Lun/Giov	13.00 e 17.30 e 18.30
	Mar/Ven Ven	9.30 e 17.50 18.45
	Merc	19.20
Pilates in sospensione	Mar/Ven Sabato	13.30 11.10
Movida MovidaCountry	Lun Mar	19.30 19.45
Zumba	Giov	19.30
TRX	Mart /ven Merc sabato	12.30 20.30 10.10
	mar Merc ven	18.45 19.45
MovidaCountry	Mar	19.45

Tariffe :

abbonamento 1 mese € 35,00

abbonamento 3 mesi € 95,00

(mese di gennaio piu' corto, € 30,00)

L'abbonamento da la possibilita' di seguire tutte le attivita' sopra elencate fino ad esaurimento posti.

Materiale occorrente: scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra, ad esclusione del pilates dove l'attivita' verra' svolta scalzi.

PROMOZIONI generali

Tariffe speciali Fitness:

Insieme all'attività di AcquaGym sarà possibile effettuare una qualsiasi altra disciplina di fitness acquatico a vostra scelta al costo di:

10 lezioni € 83 (1 recupero)

20 lezioni € 155 (2 recuperi)

Tariffa speciale OPEN FITNESS acquatico

Chiedendo la disponibilità in segreteria sarà possibile scegliere un'attività diversa ogni volta

10 ingressi € 110

Promo valide per tutte le attività':

.over 65 sconto del 20%

.over 80 sconto del 50%

Regole generali per l'iscrizione

La quota di iscrizione (€ 30,00) è comprensiva di assicurazione infortuni

Tutte le attività proposte sono gestite dalla RARI NANTES TORINO s.s.d.a.r.l o RARI NANTES PIANEZZA a.s.d con personale qualificato. All'atto dell'iscrizione è necessario presentare una fototessera e un certificato medico

che attesti l'idoneità all'attività sportiva non agonistica.

I recuperi concessi devono essere autorizzati dalla segreteria ed effettuati la lezione successiva alla data di scadenza del corso.

Ogni corso potrà essere sospeso una ed una sola volta per una durata minima di 15 giorni previa comunicazione in segreteria.

L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero di tutte le lezioni perse, comunque entro giugno 2017.

Le lezioni si intendono consecutive. Il rinnovo va effettuato l'ultima lezione del corso (recuperi esclusi).

Norme generali della piscina

- Il gestore non si assume nessuna responsabilità per furti, smarrimenti o danni agli effetti personali
- negli spogliatoi sono a disposizione armadietti che possono essere chiusi con lucchetto personale (al termine dell'attività svolta l'armadietto dovrà essere liberato)
- l'accesso agli spogliatoi è consentito **15 minuti prima** dell'inizio dell'attività a cui si è iscritti
- i bambini possono essere accompagnati negli spogliatoi fino all'età di **7 anni**
- è vietato l'accesso agli spogliatoi con scarpe calzate
- è vietato introdurre negli spogliatoi vetri e cibi di qualunque genere
- negli spogliatoi è vietato circolare nudi
- è obbligatorio fare la doccia prima di entrare in acqua per eliminare batteri e microrganismi normalmente presenti sulla pelle e mantenere così pulita l'acqua dove stiamo per immergerci.

Calendario chiusure struttura

NATALE da sabato 24 Dicembre a domenica 8 Gennaio compresi

PASQUA da venerdì 14 Aprile a lunedì 17 Aprile compresi

Martedì 25 Aprile

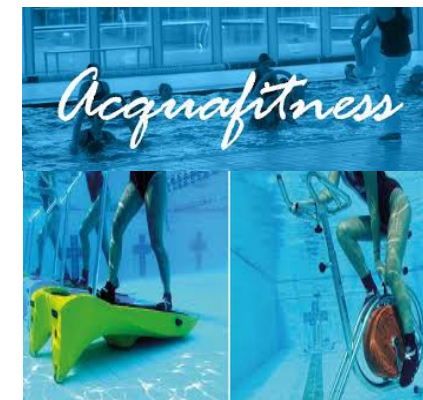
Lunedì 1 Maggio

Venerdì 2 giugno e sabato 3 giugno



Piscina di Pianezza "Ines Bonino"

Volantino attività di fitness stagione 2016/2017



Piscina di pianezza "Ines Bonino"

Via Musine',15 – 10044 (TO)

Tel/fax :0119676911

orari segreteria

Lun Merc Giov 12:30 -20:00

Mar e Ven 9:00 – 20:00

Sab 9:00 – 16:30

email: pianezza@rarinantestorino.com

Web: www.rarinantestorino.com

Seguici su

www.rarinantestorino.com

facebook e Twitter