



Piscina Comunale di Adria
 via Lampertheim, 1 - 45011
 Adria (RO)
 Tel. 0426.42425/23760
 web: www.adrianuoto.it
 e-mail: adria@adrianuoto.it

Corsi di Nuoto

Orari Inizio Lezione	Lunedì e Giovedì	Martedì e Venerdì
Bambini	15:30 16:10 16:50 17:30	16:10 16:50 17:30
Bambini-Adulti	18:10 18:50	18:10 18:50
Adulti	19:30 20:10 20:50 21:30	9:20 10:10 19:30 20:10

Corsi Nuoto Monosettimanale

Orari Inizio Lezione		QUOTE
Mercoledì	16:10	Mensile Nuoto-Acquagym (Base 8 Lezioni) <ul style="list-style-type: none"> • Adulti €49,98 • Bambini €48,00 • Fit for You €48,00 Lezioni Open Acquafitness/Nuoto €8.30 Monosett. Bambini (base 4 Lezioni) €24.00 Monosett. Adulti (base 4 Lezioni) €24.99 Iscrizione Annuale €10,00 Over65 Sconto del 50% sulla quota intera
Bambini	17:00	
Sabato	15:30	
Bambini	16:20 17:10 18:10	
Mercoledì Adulti	8:30	

Corsi Acquagym

Lunedì-Giovedì	8:30 – 9:20 – 13.00 – 21:40
Martedì-Venerdì	8:30 – 20:20
Fit for You	Lunedì-Giovedì 17:40 e Martedì-Venerdì 18:20

VERIFICA LE PROMOZIONI IN CORSO E I PACCHETTI NUOTO/PALESTRA

web: www.adrianuoto.it facebook: @piscineadrianuoto @piscineadria

Acquafitness

(su prenotazione)

<p><u>HYDROBIKE</u> LUNEDI' ore 19:00 MARTEDI' ore 19:15; MERCOLEDI' ore 19:00 GIOVEDI' ore 19:00 VENERDI' ore 19:15; DOMENICA ore 11:00 *</p> <p><u>TREADMILL</u> MERCOLEDI' ore 20:00; VENERDI' ore 20:00 DOMENICA ore 10:15 *</p> <p><u>ACQUAFITSTRONG</u> MARTEDI' e VENERDI' ore 13:10 DOMENICA 9:30 *</p>	<p><u>ACQUA CROSSFIT</u> LUNEDI' ore 20:00 MERCOLEDI' ore 13:10 GIOVEDI' ore 20:00</p> <p><u>VIVIACTIVE CROSS</u> (Attività in Palestra) MARTEDI' ore 20:30 SABATO ore 14:45</p> <p><u>GAG RIDER</u> SABATO ore 11.30</p> <p><i>*Solo in Alcuni Periodi Della Stagione</i></p>
---	---

Lezione Singola: **€8.30** Abbonamento 10 Lezioni (Valido 2 Mesi): **€56.80**
Quota Iscrizione Annuale: **€10.00**

La prima lezione di prova è gratuita per Hydrobike, Treadmill e Acquagym (Acquafitstrong, Acquabox, Acumba, G.A.G., ecc.)

Abbonamento valido per tutte e 3 le Attività!!!

La direzione si riserva il diritto di sospendere la lezione se non viene raggiunto il numero minimo di 5 partecipanti.

PRENOTAZIONI

Le prenotazioni si ricevono presso la segreteria dal lunedì della settimana precedente. E' possibile disdire la prenotazione entro le ore 20.00 del giorno precedente per le lezioni del mattino (fino alla lezione delle ore 13.40) e entro le ore 11.00 del giorno stesso per le lezioni pomeridiane e serali. Altrimenti verrà accettata la prenotazione alla lezione successiva solo dopo il pagamento della lezione non disdetta.

HYDROBIKE, TREADMILL e ACQUAFITSTRONG

Divertimento per gli amanti del fitness... "FITNESS ACQUATICO"!!!

Si chiama **Hydrobike** l'ultima frontiera del fitness acquatico. Usare la **Hydrobike** vi consentirà di godere dei molteplici benefici della ginnastica in acqua uniti a quelli della pedalata: nessuna sollecitazione sulle articolazioni, dispersione delle tensioni muscolari accumulate durante gli allenamenti, iperattivazione della circolazione sanguinea, massaggio dell'acqua e pedalata all'indietro.

Treadmill è un tappeto acquatico composto da una pedana con dei rullini ed è regolabile in tre inclinazioni, in base al livello di difficoltà proposto con la lezione. Grazie alla sua struttura, Treadmill è funzionale per attività di camminata, corsa, esercizi di cardiofitness ma non solo: essendo dotato di parallele laterali e frontali è funzionale per l'allenamento degli addominali, delle braccia e del resto del corpo rimanendo in sospensione sull'acqua.

L'Acquafitness (Hydrobike, Treadmill e Acquafitstrong) è indicata e consigliata a tutti coloro che praticano attività di corsa, ciclismo, palestra e fitness in genere.

Palestra

**Palestra attrezzata con le più moderne macchine
Technogym® dotati di sistema TGS®**



Il parco attrezzi a disposizione dei programmi Corporate Wellness™ è costituito dalle **più moderne macchine per l'allenamento cardiovascolare e muscolare** prodotte da Technogym®. Ogni macchina è stata concepita per allenare al meglio ogni singolo gruppo muscolare. Ogni partecipante viene fornita una **chiave TGS** con memoria elettronica, in cui è trascritto il suo programma personalizzato. Al termine

dell'allenamento, i risultati del training sono trascritti sulla stessa chiave che poi permetterà al software centrale di memorizzare i dati. Biostrength® è una linea di nove attrezzi per l'allenamento dei principali gruppi muscolari, che ci proietta nel nuovo millennio. Biostrength® rappresenta una categoria di macchine completamente nuova: un capolavoro tecnologico che unisce il carico gravitazionale al controllo elettronico (Bioconcept) che la rende la linea più esclusiva del settore.



**ORARIO APERTURA PALESTRA
dal 1 settembre 2017 al 24 dicembre 2017**

Dal Lunedì al Venerdì ore 9.00-22.00

Sabato ore 8.30-12.30 e 15.00-18.00

NEWS: Domenica 9.30-12.00*

***(in alcuni periodi della stagione)**

Gli orari potranno subire variazioni. Certificato Medico Obbligatorio.

TARIFFE

Open (qualsiasi orario):	€ 51,00
Studenti	€ 40,00
Fascia (9.00-16.00)	€ 40,00
Ingresso Singolo	€ 7,30
Abbonamento 10 Ingressi (valido 2 mesi)	€ 50,00
Quota Iscrizione Annuale	€ 10,00
Cauzione Chiave TGS	€ 20,00

NUOTO + PALESTRA

(Mensile Nuoto/Acquafitness + Open Palestra) Mensile Corso + € 30,00

GENITORI IN FORMA

(Genitore in palestra nell'orario del corso Bimbo) € 25,00 + Quota mese Bimbo

MATTINO IN FORMA

(Mensile Nuoto/Acquafitness + solo € 10,00 dal lunedì al venerdì fino alle ore 13.00)

NUOTO LIBERO + PALESTRA €74,90

in Abbonamento 10 + 10 Ingressi (Valido 2 Mesi) oppure Mensile (30gg)

MENSILE PALESTRA RISERVATO ABBONATI 10 Lez. Acquafitness €30,00

Acquaticità 0-3 anni

“Acquaticità”... un insieme di esperienze piacevoli e gioiose che si svolgono in acqua, finalizzate ad un armonioso sviluppo psicomotorio del bambino.

Scopo del corso è il mantenimento delle abilità acquatiche e dei riflessi “natatori” acquisiti dal neonato durante i nove mesi trascorsi nel liquido amniotico e utilizzare l’ambiente acquatico per stimolare il suo sviluppo psicomotorio, prima che perdano la facilità di adattamento alle nuove situazioni.

CORSO BIMENSILE

Un genitore in acqua – Certificato Medico Obbligatorio
SABATO DALLE 9.00 ALLE 9.30 BAMBINI 3-24 MESI
SABATO DALLE 10.20 ALLE 10.50 BAMBINI 25-48 MESI

ANCHE IN FORMULA OPEN (1 LEZIONE SENZA PRENOTAZIONE)

Un genitore in acqua – Certificato Medico Obbligatorio
SABATO DALLE 9.40 ALLE 10.10

Tariffe

Corso Open € 8,85 (Il genitore non paga)

Corso Bimensile € 58,50 (Base 8 Lezioni)

ISCRIZIONE ANNUALE € 10,00

ORARI NUOTO LIBERO VASCHE COPERTE

DAL 1 SETTEMBRE AL 24 DICEMBRE 2017

(almeno 2 corsie garantite)

Lunedì		9.30-15.00	21.00-22.00
Martedì	7.00-8.30	11.00-15.00	21.00-22.00
Mercoledì		11.00-15.00	18.00-21.00
Giovedì		9.30-15.00	21.00-22.00
Venerdì	7.00-8.30	11.00-15.00	21.00-22.00
Sabato		9.00-12.00	15.30-19.45 *
Domenica		9.00-12.00	14.30-19.30 *

* Chiusura impianto ore 20.00

Verifica sul nostro sito le promozioni www.adrianuoto.it

TARIFFE

Ingresso Intero € 6.00 – Ingresso Ridotto (4-11 anni) € 5.00

Abbonamenti: Mensile Intero € 55.30 Mensile Ridotto (Bambini 4-11 anni) € 44.90

10 Ingressi Interi (Validità 4 Mesi) € 55.30 – 10 Ingressi Ridotti (4-11 anni) € 44.90

Settimanale 7gg € 27.40 – 5 gg € 23.50

Per usufruire degli sconti è necessario esibire documento di riconoscimento

OVER65 SCONTO DEL 50% SU INGRESSO QUOTA INTERA

Gli orari potranno subire modifiche o variazioni