

# REGOLAMENTO ATTIVITÀ FITNESS

## ISCRIZIONE

Al momento dell'iscrizione è obbligatorio:

- versare la quota di partecipazione al corso;
- consegnare copia del **certificato medico di idoneità non agonistica**;

*Possibilità di prenotare visite mediche presso il Centro Diagnostico Terapeutico Sacro Cuore a tariffa agevolata. Maggiori informazioni: 045-6013600.*

- versare € 5,00 per deposito cauzionale del badge;
- versare € 15,00 per quota d'iscrizione con validità annuale per tutte le attività del Centro.

## RIMBORSI, RECUPERI E DISDETTE

- La **TESSERA ANNUALE** non è rimborsabile.
- Il ritiro dai corsi non dà diritto al rimborso della quota versata.
- La segreteria si riserva il diritto di spostare gli allievi in altri corsi per motivi didattico-organizzativi.

## NOTE

- È vietato interagire con gli allievi durante le lezioni o sostare a bordo vasca e negli spogliatoi.
- Per motivi di privacy è assolutamente vietato effettuare foto e videoriprese senza autorizzazione.
- Si consiglia vivamente l'utilizzo degli armadietti negli spogliatoi.
- Negli spazi degli spogliatoi la responsabilità dei minorenni è esclusivamente a carico dei genitori e degli accompagnatori.

Per quanto non espressamente indicato si fa riferimento al Regolamento del Centro.



## ASD POLISPORTIVO DON CALABRIA



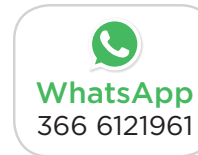
Via San Marco, 121  
37138 Verona (VR)



Tel. 045 8184611  
Fax 045 8184600



areasportiva@centrodoncalabria.it  
[www.polisportivodoncalabria.it](http://www.polisportivodoncalabria.it)



## orari segreteria

<b>LUN-MER-VEN</b>	dalle 07:00 alle 21:00
<b>MAR-GIO</b>	dalle 08:00 alle 21:00
<b>SABATO</b>	dalle 09:00 alle 14:00
<b>DOMENICA</b>	dalle 09:00 alle 12:00



Seguici su:



# FITNESS

stagione 2019/2020



ACQUA - ACQUAMIX - ACQUAGYM - IDROBIKE - GAG FUNZIONALE - C  
NING - CIRCUIT TOTAL BODY - YOGA - PILATES - R.E.M.E - XTEMPO AC  
AMIX - ACQUAGYM - IDROBIKE - CIRCUIT TRAINING - CIRCUIT TOTAL B  
A - PILATES - R.E.M.E - XTEMPO ACQUA - ACQUAMIX - ACQUAGYM - ID  
IT TRAINING - CIRCUIT TOTAL BODY - YOGA - PILATES - XTEMPO ACQU  
- ACQUAGYM - IDROBIKE - CIRCUIT TRAINING - CIRCUIT TOTAL BODY -  
MPOACQUA - ACQUAMIX - ACQUAGYM - IDROBIKE - CIRCUIT TRAINING -  
OGA - PILATES - R.E.M.E - XTEMPO ACQUA - YOGA - PILATE  
CIRCUIT TOTAL BODY - YOGA - PILATE  
ACQUAGYM - IDROBIKE

# acquafitness



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07:00-07:45	IDROCIRCUIT		IDROJUMP		IDROBIKE	
12:15-13:00						IDROBIKE
13:00-13:45	IDROTONO				XTEMPO ACQUA	ACQUAGYM 13:05-13:50
13:15-14:00	IDROBIKE 13:50-14:35	ACQUAGYM AA	IDROBIKE	IDROJUMP		
18:20-19:05	IDROJUMP	IDROBIKE		IDROJUMP	IDROBIKE	
19:10-19:55	ACQUAGYM	XTEMPO ACQUA	ACQUAMIX AA+B	ACQUAGYM	XTEMPO ACQUA	
20:00-20:45	IDROCIRCUIT			IDROCIRCUIT		

AA=ACQUA ALTA  
B=BIKE

**XTEMPO ACQUA:** innovativo programma di allenamento i cui elementi principali sono i movimenti semplici, divertenti e allenanti e la musica, importante strumento didattico.

**ACQUAMIX:** un duplice allenamento sia con l'utilizzo dell'hydrobike che a corpo libero con l'ausilio di attrezzi.

**ACQUAGYM:** uno sport acquatico, adatto a qualsiasi fascia d'età ed esigenza personale, che aiuta a potenziare i muscoli, modellando e tonificando il corpo libero.

**IDROBIKE:** una tipologia di allenamento, efficace e sicura, priva di alto impatto sulle articolazione e sulla colonna vertebrale, tramite l'utilizzo di una bicicletta immersa nell'acqua.

## ACQUAFITNESS FITNESS IN PALESTRA

10 ingressi = € 99  
20 ingressi = € 170



# fitness in palestra

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13:00-13:45	CIRCUIT TRAINING			CIRCUIT TRAINING	
17:45-18:30	CIRCUIT TOTAL BODY				CIRCUIT TOTAL BODY
18:30-19:15	CIRCUIT TOTAL BODY				

**CIRCUIT TRAINING:** lavoro a variazioni di intensità per attivare il sistema metabolico e stazioni di tonificazione.

Movimenti controllati, integrazione del carico e variazione dell'allenamento.

**CIRCUIT TOTAL BODY:** stazioni di lavoro di tonificazione dei principali distretti muscolari.

La musica e la carica ti accompagnano in un programma di lavoro mirato, attento alla persona e finalizzato.

Sii attivo  
con Nicolò!!

Veronica non ti lascia  
un momento e ad ogni  
seduta ti sorprenderà.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10:30-11:30		YOGA			YOGA
13:00-13:45		PILATES		R.E.M.E. 13:00-14:30	
13:00-14:00		YOGA			YOGA
18:30-19:20	PILATES			R.E.M.E. 18:30-20:00	R.E.M.E. 18:30-20:00
19:25-20:10	PILATES		PILATES 19:15-20:05		
20:15-21:05	PILATES		PILATES 20:10-21:00		

**YOGA:** l'Hatha Yoga permette di ottenere e mantenere flessibilità fisica oltre a che rafforzare i muscoli attraverso una serie di esercizi respiratori, finalizzati a estendere e controllare l'energia vitale.

**PILATES:** un programma di esercizi volti ad armonizzare corpo e mente e migliorare la flessibilità e la circolazione sanguigna.

**R.E.M.E.:** un facile percorso per ri-trovare l'Armonia e l'Equilibrio di cui abbiamo bisogno. Il corpo ritorna ad essere finalmente libero di muoversi, acquisendo elasticità, forza e vigore.

# wellness

## YOGA PILATES

10 ingressi = € 125  
20 ingressi = € 230

R.E.M.E. ▶ € 195 a trimestre