

# CORSI ACQUAFITNESS

PROGRAMMAZIONE ATTIVA  
DAL 09 GIUGNO AL 31 LUGLIO 2025

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

<b>FULL FITNESS</b> 08:40 - 09:25	<b>BIKE</b> 09:15 - 10:00	<b>RUNNING</b> 08:40 - 09:25	<b>BIKE</b> 08:40 - 09:25	<b>GYM</b> 09:30 - 10:15	<b>INTERVAL</b> 09:00 - 09:45
<b>GYM</b> 09:35 - 10:20	<b>GYM</b> 10:10 - 10:55	<b>GYM</b> 09:35 - 10:20	<b>GINN. IDRICA</b> 09:35 - 10:20	<b>GINN. IDRICA</b> 10:15 - 11:00	<b>GYM</b> 09:45 - 10:30
<b>GINN. IDRICA</b> 10:20 - 11:05		<b>GINN. IDRICA</b> 10:20 - 11:05			
<b>GYM</b> 13:00 - 13:45			<b>FAT BURNING</b> 13:00 - 13:45	<b>GESTANTI</b> 13:45 - 14:30	
<b>GYM</b> 18:45 - 19:30	<b>GYM</b> 18:00 - 18:45	<b>FAT BURNING</b> 18:15 - 19:00	<b>GYM</b> 18:15 - 19:00	<b>INTERVAL</b> 18:00 - 18:45	
<b>FAT BURNING</b> 19:30 - 20:15	<b>INTERVAL</b> 18:45 - 19:30	<b>BIKE</b> 19:10 - 19:55	<b>RUNNING</b> 19:10 - 19:55		

TUTTI I CORSI ESTIVI DI ACQUAFITNESS SI SVOLGERANNO NELLA PISCINA ESTERNA, COMPATIBILMENTE CON LE CONDIZIONI CLIMATICHE, AD ECCEZIONE DEI CORSI DI BIKE E DI QUELLI CON INIZIO PREVISTO PRIMA DELLE ORE 9:00 DEL MATTINO.

## REGOLAMENTO CORSI ACQUAFITNESS

**LEZIONI PERSE:** Le lezioni perse saranno recuperabili (fino ad un massimo di due) in tutti i corsi acquafitness, tranne quello frequentato. Le lezioni saranno caricate automaticamente a fine turno e saranno da consumarsi entro la fine del turno successivo (23 Dicembre 2025).

**SOSPENSIONE:** In caso di problemi fisici di una certa entità (ricovero ospedaliero, ingessatura, malattie infettive della pelle, gravidanza), dimostrati con certificato medico e che prevedono la necessità di un minimo di 15 giorni di interruzione dell'attività sportiva, vi è la possibilità di sospendere l'abbonamento.

La sospensione non è retroattiva e decorre dalla data di consegna in segreteria del certificato medico.

La sospensione comporta l'eliminazione dal corso e il congelamento delle lezioni restanti;

Al rientro **NON** si garantisce il posto nel corso scelto precedentemente.

Il credito/congelamento rimarrà valido fino ad un massimo di tre mesi, salvo prognosi differente.

Qualora la prognosi sia inferiore ai tre mesi, sarà possibile riattivare l'abbonamento in qualsiasi momento, previa comunicazione allo staff reception.

## Iscrizione al corso

	Consorzio	Non consorzio	Doppio Corso
Prezzo/lezione	€ 10,30	€ 10,50	- € 1,00

## Abbonamento Open

	Consorzio	Non consorzio	Durata
10 ingressi Open	€ 115	€ 117	12 mesi
20 ingressi Open	€ 215	€ 220	12 mesi
25 ingressi FIT&FIT (corsi acquafitness e corsi palestra)	€ 215		4 mesi
Lezione singola (da prepagare)	€ 13,00		

## Abbonamento OPEN / FIT&FIT

Prenotazione **ONLINE** a partire da 7 giorni prima (richiedi le credenziali in reception).

L'eventuale disdetta deve essere effettuata direttamente sul sito nell'area privata entro 5 ore dall'inizio lezione, in caso contrario sarà addebitata.

Possibilità di inserirsi nella lista d'attesa **ONLINE.**

€ 10,00 costo quota associativa  
(con scadenza al 31/08/2025)

€ 3,00 costo badge, obbligatorio per accedere

Per tutte le attività sportive è necessario, eccetto il nuoto libero, **IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA**

Presso il Centro Medico del CSC CASNIGO, è attivo il servizio per il rilascio del certificato medico al costo di € 35,00 **su prenotazione.**

L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio attività.

Non è possibile utilizzare proprie apparecchiature elettriche.

*Per la vostra sicurezza, ricordiamo di utilizzare le cassette portavalori o munirvi di lucchetto.*

## ACQUA RUNNING

Un allenamento innovativo svolto in acqua alta 2,00 mt con l'ausilio di una cintura galleggiante. L'attività combina andature dinamiche e una vasta gamma di esercizi mirati a migliorare le capacità coordinative e la forma fisica generale.

Grazie all'assenza di carico sulle articolazioni e al completo scarico della colonna vertebrale, questo tipo di allenamento è particolarmente indicato per chi desidera migliorare la resistenza e la mobilità in un ambiente a basso impatto.

## ACQUA BIKE

Un allenamento ad alto dispendio energetico per migliorare la capacità di cuore e polmoni, combattere la cellulite, rassodare gambe, glutei, addome e braccia, bruciare i grassi e modellare il corpo grazie al massaggio dell'acqua. La lezione è svolta 35 minuti su bicicletta stazionaria e 10 minuti in acqua da 1,30 mt. Temperatura dell'acqua 29°.

**È consigliabile l'utilizzo delle scarpe apposite.**

## ACQUA GYM

Un allenamento a corpo libero che prevede l'alternanza di lavoro cardiovascolare a quello muscolare grazie anche all'utilizzo di specifici attrezzi che aumentano la resistenza dell'acqua, con l'obiettivo di tonificare tutti i distretti muscolari e migliorare la mobilitazione articolare. I movimenti continui consentono un costante micromassaggio disintossicante ed anticellulite. La lezione è svolta in acqua da 1,30 mt. a temperatura di 29°.

## FULL FITNESS

Un allenamento che prevede un lavoro a circuito di 3 diverse discipline acquatiche: bike, running e gym.

**È consigliabile l'utilizzo delle scarpe apposite.**

## GINNASTICA IDRICA

Un allenamento che alterna esercizi a corpo libero con altri mirati all'aumento della frequenza cardiaca in parziale assenza di carico per non sovraccaricare la struttura scheletrica e articolare. Il lavoro muscolare garantisce un miglioramento del tono e un riequilibrio muscolare, mentre il lavoro cardiovascolare genera una risposta positiva in termini di miglioramento delle funzioni vitali quali circolazione sanguigna, diabete, colesterolemia. L'uso della musica e il lavoro in gruppo migliora lo stato di benessere generale. La lezione è svolta in acqua da 1,30 mt. a temperatura di 29°.

## ACQUA FAT BURNING

Un allenamento ad alta intensità che prevede l'utilizzo di attrezzi specifici. Con fasi di recupero attivo che limitano l'accumulo di acido lattico. Gli obiettivi sono di aumentare la capacità cardio-vascolare e ridurre la percentuale di grasso nel corpo. L'alternanza di lavoro muscolare e cardiovascolare sulle note di musiche veloci e ritmate rende il corso divertente e molto performante. La lezione si svolge in acqua da 1,30 mt, temperatura di 29°.

## INTERVAL

Un allenamento adatto a tutti, basato sull'alternanza di fasi ad alta intensità con momenti di recupero attivo o di riposo. Gli esercizi vengono eseguiti sia a corpo libero che con l'ausilio di attrezzi, combinando movimenti intensi a brevi pause. Questo tipo di allenamento è ideale per migliorare il tono muscolare e la resistenza, sfruttando i benefici della resistenza dell'acqua in totale sicurezza per le articolazioni.

## CSC CASNIGO

Via Lungo Romna, 2  
24020 Casnigo (BG)  
035.738054 - 334.6729915  
info@centroportivocasnigo.it  
[www.centrisportivicsc.it](http://www.centrisportivicsc.it)



**CSC Casnigo**  
[www.centrisportivicsc.it](http://www.centrisportivicsc.it)

# ACQUA FITNESS



# 2024-2025