

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.

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, potrà riattivare l'abbonamento in qualsiasi momento, previa comunicazione in reception.

Iscrizione al Corso	
Corso acquafitness (a lezione)	**€ 10,30**
Doppio corso (a lezione)	**€ 9,30**
Lezione singola (da prenotare e prepagare)	**€ 13,00**

Abbonamento OPEN	12 mesi
10 ingressi	**€ 117,00**
20 ingressi	**€ 220,00**

Abbonamento FIT&FIT	4 mesi
25 ingressi (corsi piscina e palestra)	**€ 215,00**

Abbonamento OPEN / FIT&FIT

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

Abbonamenti acquistabili anche online dall'Area Riservata

L'eventuale disdetta deve essere effettuata, dall'area riservata, entro 5 ore dall'inizio lezione, in caso contrario sarà addebitata.

€ 10,00 costo quota associativa
(con scadenza al 31/08/2027)

€ 3,00 costo badge

Per tutte le attività sportive è necessario, eccetto il nuoto libero**,**

IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

Presso lo Studio Professionale del CSC Rovetta, 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 dell' 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 ANTALGICA

L 'acqua antalgica è un metodo nato per rispondere a tutti coloro che hanno bisogno di fare un'attività soft di allungamento e che aiuti a migliorare la tonicità muscolare in acqua. Il corso consiste in esercizi di allungamento e scivolamento in acqua per alleggerire il carico dorsale, aiuta a diminuire la tensione sul collo e ad acquisire una postura quotidiana più corretta.

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 alta 1,30 mt. a temperatura di 29°.

CSC ROVETTA
Via Papa Giovanni XXIII,
12/F—24020 Rovetta (BG)

0346.73500 / 392.3273994
info@centrosportivorovetta.it
www.centrisportivicsc.it

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 alta 1,30 mt. a temperatura di 29°.

BRUCIA GRASSI

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 alta 1,30 mt, temperatura di 29°.

ACQUA BIKE

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

È consigliabile l'utilizzo delle scarpe apposite.

FULL FITNESS

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

CSC Rovetta

www.centrisportivics

ACQUA FITNESS



2026 – 2027