CORSI ACQUAFITNESS

PROGRAMMAZIONE ATTIVA
DAL 10 SETTEMBRE AL 23 DICEMBRE 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
COMBO MIX 08:15 - 09:00 **BIKE** 09:00 - 09:45 **GINN. IDRICA** 09:50 - 10:35	**GYM & RUNNING** 08:50 - 09:35 **GINN. IDRICA** 09:40 - 10:25	**GYM & RUNNING** 08:40 - 09:25 **GINN. IDRICA** 09:30 - 10:15	**GYM & RUNNING** 08:10 - 08:55 **BIKE** 09:00 - 09:45 **GINN. IDRICA** 09:50 - 10:35	**GYM & RUNNING** 08:40 - 09:25 **GINN. IDRICA** 09:30 - 10:15	**GYM & RUNNING** 08:15 - 09:00 **BIKE** 09:00 - 09:45 **FULL FITNESS** 09:45 - 10:30
GYM & RUNNING 12:30 - 13:15 13:15 - 14:00 **GINN. IDRICA** 15:45-16:30	**COMBO MIX** 13:00 - 13:45 **GINN. IDRICA** 15:00-15:45	**FULL FITNESS** 12:45 - 13:30	**FAT BURNING** 13:00 - 13:45 **GINN. IDRICA** 15:15-16:00	**BIKE** 13:00 - 13:45 **GESTANTI** 13:45-14:30	**GYM** 14:00-14:45
	GYM & RUNNING 18:05 - 18:50		**RUNNING** 18:05 - 18:50		
GYM & RUNNING 19:00 - 19:45 **FAT BURNING** 19:45 - 20:30	**FAT BURNING** 18:50 - 19:35 **BIKE** 19:40 - 20:25	**GYM & RUNNING** 19:00 - 19:45 **BIKE** 19:50 - 20:35	**GYM & RUNNING** 18:50 - 19:35 **FULL FITNESS** 19:40 - 20:25 **BIKE** 20:30 - 21:15	**GYM & RUNNING** 18:45 - 19:30	

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, 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).

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.

Possibilità di inserirsi nella lista d'attesa ONLINE.

€ 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 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 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°.

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 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.

Adatto a chi possiede una buona acquaticità

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°.

COMBO MIX

Un corso completo e stimolante, pensato per offrire un'attività fisica efficace e variegata grazie alla combinazione di esercizi in acqua bassa e in acqua profonda.
La lezione è suddivisa in due: una prima parte si svolge in acqua alta 1,30 mt. mentre la seconda parte in acqua alta 2,00 mt. con l'ausilio della cintura galleggiante.
Obbiettivi: tonificazione muscolare e rassodamento, miglioramento della circolazione ed elevato consumo calorico.

CSC CASNIGO
Via Lungo Romna, 2
24020 Casnigo (BG)
035.738054 - 334.6729915
info@centrosportivocasnigo.it
www.centrisportivicsc.it

CSC Casnigo
www.centrisportivicsc.it

ACQUA FITNESS



SETTEMBRE–DICEMBRE
2026