

Medical Wellness

Vita

Aut. San. 2018 del 13/02/14

Circolo Vita
Piscina e Benessere

L'ACQUA E' SALUTE



ORARI ESTATE 2015
dal 15 Giugno al 8 Agosto

L'ACQUA PER TUTTI

NUOTO ADULTI

Tutti possono imparare a nuotare a qualunque età!

NUOTO BAMBINI

A partire dai 3 anni

CUCCIOLI

Per i bambini da 3 mesi ai 3 anni per il primissimo approccio con l'acqua.

GESTANTI

Per evitare o alleviare i piccoli inconvenienti legati alla gravidanza.

SINCRONIZZATO

Acrobazie e coreografie in acqua a ritmo di musica!

PALLANUOTO

per migliorare la capacità polmonare e la coordinazione motoria giocando!

ANTALGICA

Ginnastica dolce per il recupero del tono muscolare

ACQUAGYM

La ginnastica in acqua a ritmo di musica!

CIRCUIT-TONIC

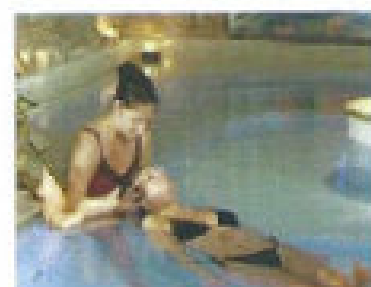
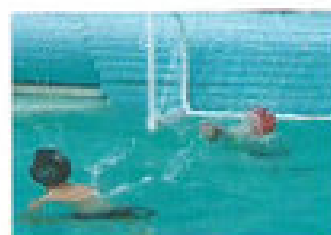
Bike, Step e Attrezzi in un'unica lezione!

HIDROBIKE

Dimagrante, tonificante, rassodante e...divertente!

SWIM-GYM

Per chi non vuole rinunciare al fitness né al nuoto!



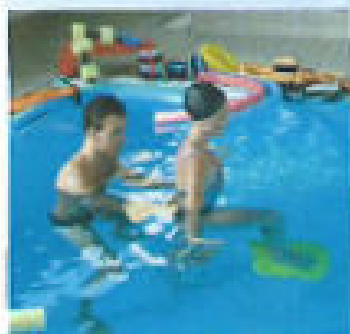
ORARI ESTATE 2015

dal 30 giugno al 8 agosto 2015

	ORARI ESTATE 2015				
	LUN	MAR	MERC	GIOV	VEN
ANTALGICA	9:30		9:30		
ACQUAGYM	10:20 18:30 19:20	12:50 19:20	10:20 18:30 19:20	12:50	
CIRCUIT-TONIC	13:40				
HYDROBIKE	12:50 20:10		12:50 13:40 20:10		19:20
PALESTRA e METABOLICO				20:10	
NUOTO ADULTI		20:10	11:10	19:20	11:10
CUCCIOLI	17:40				10:20
BIMBI	16:50	11:10 17:40 18:30	17:40	11:10 17:40 18:30	
SINCRONIZZATO		16:00 16:50		16:00 16:50	
PALLANUOTO			16:00 16:50		
NOVITA'!!! INGRESSO LIBERO SU PRENOTAZIONE	dalle 14:30 alle 16:50	dalle 13:40 alle 16:00	dalle 14:30 alle 16:00	dalle 13:40 alle 16:00	

LE NOVITA' 2015

ANTALGICA STRUMENTALE



Seguiti dal kinesiologo, specializzato in riabilitazione in acqua, e dal tecnico ISEF, l'attività è rivolta a tutti coloro che soffrono di dolori alle articolazioni, rigidità muscolare, patologie vascolari, ortopediche e neurologiche, una ginnastica dolce che sfrutta l'utilizzo di attrezzi e strumenti specifici per la riabilitazione e la mobilizzazione.

PALCESTRA & METABOLICO

Gràzie ad una scheda personalizzata e alla guida di un personal coach, sarà possibile programmare il proprio percorso di fitness in acqua in base ai propri obiettivi estetici e di salute, con uno sguardo specifico alla sindrome metabolica, per un corretto e sano stile di vita.



NUOTO & POSTURA



Rivolto a bambini e ragazzi, per rispondere all'esigenza di un'attività in acqua che valuti ed intervenga, in collaborazione col medico, sulle alterazioni della postura quali scoliosi, alterazioni morfo strutturali adolescenziali, piattismo.

Medical Wellness

Vita

via Po,27 - 41026 Pavullo n/F (Mo)

tel. 0536/324440 - 335/7259506

www.circolovita.it