

## Corsi fitness in acqua?

Adatti a tonificare i muscoli, a dar vigore a cuore e polmoni, a combattere lo stress e a perdere peso. Lido Locarno propone un nuovo approccio al fitness e alle attività in piscina, una rivoluzione del movimento. Una precisa filosofia di vita per vivere una condizione di armonia fisica e psichica, attraverso l'educazione a una regolare attività fisica, un'alimentazione equilibrata e un approccio mentale positivo.

Partecipare ai corsi fitness in acqua è molto facile:

- Scegli un corso dal nostro palinsesto
- Iscriviti presso la ricezione della piscina oppure telefonando al numero 091 759 90 00 (bastano il proprio nome, cognome e numero di telefono)
- Presentatevi qualche minuto prima dell'inizio del corso presso la ricezione del Lido Locarno per acquistare una singola entrata oppure uno dei nostri vantaggiosi abbonamenti.

## Abbonamenti e costi

### Corsi fitness in acqua

Lezioni	Prezzo	Scadenza
1 lezione	CHF 23.00	
10 lezioni	CHF 207.00	12 mesi
20 lezioni	CHF 390.00	12 mesi
30 lezioni	CHF 550.00	12 mesi

Ogni lezione consente l'accesso alle piscine per una durata di 2 ore, che decorrono dal momento del passaggio del titolo d'ingresso dal tornello di entrata.

### Fitness in acqua + piscina

Lezioni	Prezzo domiciliati	Prezzo non domiciliati	Scadenza
1 entrata	CHF 29.00	CHF 32.00	
10 entrate	CHF 261.00	CHF 288.00	12 mesi
4 mesi	CHF 605.00	CHF 675.00	
12 mesi	CHF 1'218.00	CHF 1'380.00	

# Programma corsi fitness in acqua

dal 18 settembre 2017



Lido Locarno

Via Respini 11 - CP 545

6601 Locarno

info@lidolocarno.ch

www.lidolocarno.ch

Telefono 091 759 90 00

 facebook.com/lidolocarno

 instagram.com/lidolocarno

# LIDO LOCARNO

## Fitness in acqua

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Acqua Circuit 9.15-10.00		AquaBodyBike 9.00-9.45 	Acquagym 9.0-09.45	Acquagym 9.15-10.00
		Aquagym in acqua alta 10.00-10.45	Aqua Zumba 10.00-10.45 	
Acqua Tabata 18.15-19.00	AcquaBodyBike 18.15-19.00 		AquaBodyBike 18.15-19.00 	
AquaWork 19.15-20.00 	Aqua Zumba 19.15-20.00 	AquaWork 19.15-20.00 	Ginnastica per gestanti 19.15-20.00	

## Regolamento

- Gli orari possono subire delle modifiche.
- Per TUTTI i corsi è OBBLIGATORIA l'iscrizione presso la Ricezione del Lido Locarno al più tardi 4 ore prima della lezione.**
- Le lezioni vengono garantite con un **minimo di 5 partecipanti iscritti**.
- Durante il periodo delle vacanze scolastiche il programma sarà ridotto.
- Ogni lezione consente l'accesso alle piscine per una durata di 2 ore**, che decorrono dal momento del passaggio del titolo d'ingresso dal tornello di entrata. Dopo il corso, vi consigliamo di rilassarvi nella vasca termale a 34°C, dove potrete beneficiare di lettini idromassaggio e getti d'acqua, il tutto ammirando il fantastico panorama del lago e delle nostre montagne.

### Acquagym

Intensità: 

Ginnastica in acqua mirata alla tonificazione muscolare, al miglioramento del sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Gli esercizi vengono eseguiti in parziale assenza di gravità, sono quindi adatti anche a chi desidera lavorare senza grandi carichi articolari o lombari. Non è necessario saper nuotare.

### Aqua Zumba

Intensità: 

Aqua Zumba è una lezione che utilizza ritmi e movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Coreografie appositamente studiate per un lavoro ad alta intensità cardio-vascolare e alto grado di tonificazione incentrato su gambe e glutei.

### Acquagym in Acqua Alta

Intensità: 

Allenamento che comprende la ginnastica e la corsa in acqua alta (jogging in acqua). Permette di migliorare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. L'allenamento in acqua crea presupposti per movimenti dolci, facilitando la mobilità articolare, proteggendo la colonna vertebrale. Indicato per tutti coloro che vogliono seguire un programma di movimento salutare.

### Acqua Tabata

Intensità: 

Concepito grazie alle ricerche scientifiche del Dr. Izumi Tabata, rinomato fisiologo e professore giapponese, l'Acqua Tabata si basa sui metodi di High Intensity Interval Training (HIIT). Questo corso in acqua di alta intensità stimola lo sviluppo dei sistemi cardiovascolare e respiratorio portando eccezionali benefici alla tua condizione sia aerobica che anaerobica. Vengono alternati 20 secondi di lavoro intensivo e 10 secondi di riposo per un totale di 8 volte. È un corso divertentissimo e dinamico che ti permette di allenare tutti i muscoli del corpo e assicura un'efficace perdita di calorie e di massa grassa!

### Acqua Circuit

Intensità: 

Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi per il fitness.

Gli esercizi però sono organizzati in stazioni di lavoro, ciascuna delle quali coinvolge un diverso distretto muscolare, cui seguono esercizi di allenamento cardiovascolare.

Questa caratteristica assicura il coinvolgimento di tutti i principali gruppi muscolari con immancabili esiti positivi in termini di dimagrimento e tonificazione muscolare, senza dimenticare l'attività cardiovascolare, tutta a beneficio della funzionalità degli apparati cardiaco e respiratorio.

### Ginnastica in acqua per gestanti

Intensità: 

Questo corso per gestanti è un corso di ginnastica in acqua che si rivolge a tutte le gestanti dal 3° al 9° mese. L'obiettivo è quello di utilizzare i numerosi benefici dell'acqua: il giusto grado di tonificazione muscolare, l'esecuzione facilitata dei movimenti, la predisposizione al rilassamento, il parziale scarico della colonna vertebrale, il beneficio per il sistema cardiovascolare, le possibilità di comunicazione con il bambino. La lezione proposta è condotta da personale qualificato e con apposita preparazione nel settore e prevede una parte di attività motoria a carico soggettivo (adatta a chiunque) e una parte dedicata al rilassamento e alla presa di coscienza del proprio corpo.

### Corsi Les Mills:

#### Nuove coreografie ogni 3 mesi!

#### AquaBodyBike

Posti disponibili: 18

Intensità: 

Si rivolge a tutti, in particolar modo alle donne. Questo allenamento vi permette di migliorare la circolazione del sangue e la resistenza aerobica, nonché aumentare il drenaggio. È facile da seguire: è sufficiente pedalare.

#### AquaWork

Intensità: 

Basato sulle ultime ricerche in materia di allenamento acquatico ad alta intensità con gli elastici. Questo corso vi permette di ritrovare la forma in tempi rapidi e in totale sicurezza, tonificare il 40% in più di fibre muscolari rispetto ad un corso tradizionale, stimolare il vostro sistema ormonale per diventare più forti e restare giovani il più a lungo possibile.

 Intensità bassa  
 Intensità media  
 Intensità alta