

LIDO LOCARNO **10°**



**Programma**

**Corsi fitness in acqua**

**Autunno/inverno 2019-2020**

# Programma corsi fitness in acqua

Nella tabella sottostante potrete trovare il programma riguardante i corsi di acquagym che si svolgeranno dall'11 ottobre 2019.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Acqua Circuit</b> 09.00-09.45		<b>Aqua BodyBike</b> 09.00-09.45 	<b>Aqua Twirl Gym</b> 09.00-09.45	<b>Acquagym</b> 09.15-10.00	
<b>Aqua BodyBike</b> 10.00-10.45 (da gennaio 2020) 		<b>Acquagym in Acqua Alta</b> 10:00-10:45	<b>Zumba in acqua</b> 10:00-10:45 		
<b>Aqua Board Balance*</b> <small>NUOVO</small> 11.00-11.45					
<b>Acqua Tabata</b> 18:15-19:00	<b>Aqua BodyBike</b> 18:15-19:00 		<b>Aqua BodyBike</b> 18.10-18.55 		
<b>AquaWork</b> 19:15-20:00 	<b>Zumba in acqua</b> 19:15-20:00 	<b>Aqua Raft</b> <small>NUOVO</small> 19:15-20:00	<b>Ginnastica per gestanti</b> 19.00-19.45	<b>AquaDynamic</b> 19:15-20:00 	
			<b>Aqua Board Balance*</b> <small>NUOVO</small> 19.50-20.35		

\* Obbligatorio indossare un paio di shorts.

# Abbonamenti e costi

## Corsi Fitness in acqua

1 lezione	CHF 23.00	
10 lezioni	CHF 207.00	validità 12 mesi
20 lezioni	CHF 390.00	validità 12 mesi
30 lezioni	CHF 550.00	validità 12 mesi

## Fitness in acqua + Piscina (domiciliato)

1 lezione	CHF 29.00	
10 lezioni	CHF 261.00	validità 12 mesi
4 mesi	CHF 605.00	validità 12 mesi
12 mesi	CHF 1'218.00	validità 12 mesi

## Fitness in acqua + Piscina (non domiciliato)

1 lezione	CHF 32.00	
10 lezioni	CHF 288.00	validità 12 mesi
4 mesi	CHF 675.00	validità 12 mesi
12 mesi	CHF 1'380.00	validità 12 mesi

## Importante

1. Gli orari possono subire delle modifiche.
2. **Per TUTTI i corsi è OBBLIGATORIA L'ISCRIZIONE al più tardi 2 ore prima della lezione, così come è OBBLIGATORIA LA DISDETTA, in caso contrario la lezione è considerata come persa (vedi Regolamento, Annullamento lezioni).**
3. Le lezioni vengono garantite con un minimo di **5 partecipanti iscritti**.
4. Il titolo d'ingresso consente l'accesso ai tornelli 30 minuti prima della lezione e l'uscita entro 60 minuti dal termine della lezione (come da orari indicati sul palinsesto).

# Regolamento

## Iscrizione alle lezioni

L'iscrizione al corso prescelto può essere effettuata mediante:

- il Totem collocato alla reception delle piscine o del fitness
- l'APP WellTeam o portale web (vedi Area Clienti sul sito [lidolocarno.ch](http://lidolocarno.ch))
- telefono al nr. 091 759 90 00
- direttamente alla reception

Al momento dell'iscrizione verrà scalata automaticamente 1 lezione dall'abbonamento.

In caso di acquisto di una singola lezione, l'iscrizione sarà confermata a tutti gli effetti unicamente a pagamento avvenuto, da effettuare presso la reception del Lido Locarno.

Il corso è garantito con un minimo di 5 iscritti. Il titolo di ingresso (bracciale), permette di accedere al centro già 30 minuti prima dell'inizio della lezione e uscire entro 60 minuti dal termine della lezione (come da orari indicati sul palinsesto).

## Annullamento lezioni

Nel caso in cui il numero dei partecipanti fosse insufficiente (minimo 5 iscritti), Lido Locarno si riserva il diritto di annullare la lezione. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccredita.

Anche nel caso in cui sia il partecipante ad annullare l'iscrizione entro 2 ore dall'inizio della lezione, la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccredita. Nel caso in cui invece il partecipante non dovesse avvisare entro questo termine (nel caso di lezioni programmate al mattino, la disdetta deve essere effettuata la sera prima), la lezione sarà comunque scalata dall'abbonamento.

## Validità abbonamento

Gli abbonamenti di 10/20/30 lezioni hanno la validità di 1 anno (dall'attivazione), al termine del quale scadono automaticamente. Considerato che l'acquisto di pacchetti da 10/20/30 lezioni include un vantaggio economico pari a: rispettivamente 1/3/5 lezioni, la scadenza di 12 mesi è perentoria.

## Casi particolari

In caso di malattia o infortunio con inabilità superiore a 2 settimane, su presentazione tempestiva del certificato medico (non sono accettati certificati medici retroattivi) e previo accordo della Direzione, l'abbonamento viene sospeso per la durata dell'inabilità, con conseguente prolungamento dell'abbonamento pari ai giorni di sospensione. Eventuali situazioni particolari saranno valutate a discrezione della Direzione.

Ogni richiesta deve essere inoltrata in forma scritta.

## Copertura assicurativa

I partecipanti devono avere una propria assicurazione infortuni e una propria assicurazione RC. Ogni malattia, patologia e/o altra situazione riguardante la salute deve essere comunicata direttamente all'istruttore. Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti e/o per eventuali furti che possono verificarsi all'interno del centro.

## Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

# Descrizione dei corsi

## Acquagym

### Intensità 1

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 1

Aqua Zumba è una lezione che utilizza ritmi e movimenti della musica afro - caraibica, mixati 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 2

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 i 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 Circuit

### Intensità 3

Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi per il fitness. Gli esercizi sono organizzati in stazioni di lavoro, ciascuna delle quali coinvolge un diverso distretto muscolare, cui seguono esercizi di allenamento cardiovascolare.

## Acqua Tabata

### Intensità 3

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 del sistema cardiovascolare e respiratorio portando eccezionali benefici alla condizione sia aerobica che anaerobica. Vengono alternati 20 secondi di lavoro intensivo e 10 secondi di riposo per otto ripetizioni. È un corso divertentissimo e dinamico che permette di allenare tutti i muscoli del corpo e assicurare un'efficace perdita di calorie e di massa grassa!

## Aqua Board Balance <sup>NUOVO</sup>

### Intensità 2

Lezioni di acqua fitness eseguite su tavole galleggianti stand-up. Con Board Balance l'allenamento è energizzante, divertente, adatto a tutte le età e abilità.

## Aqua Raft <sup>NUOVO</sup>

### Intensità 3

Con l'attrezzo Aqua Raft si possono eseguire diversi esercizi di potenziamento muscolare, allenando tutto il corpo, sia nella parte superiore che in quella inferiore. Aqua Raft è dotato di diverse maniglie che permettono di utilizzarlo in vari modi.

## Ginnastica in acqua per gestanti

### Intensità 1

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, la 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.

## Aqua Twirl Gym

### Intensità 3

L'allenamento a circuito ampiamente utilizzato nella preparazione atletica generale di tutte le discipline sportive, nelle quali l'intensità degli sforzi viene raggiunta tramite l'intervento del metabolismo anaerobico lattacido. L'obiettivo dell'allenamento è di sviluppare la capacità di produrre e tollerare acido lattico a livello muscolare, e quindi di migliorare la resistenza alla forza. Ogni stazione di lavoro oltre l'intervento sui diversi gruppi muscolari (addominali, glutei, gambe, braccia, ecc.) propone anche gli esercizi di coordinazione.

**LES MILLS**

## **AquaBodyBike**

### **Intensità 2**

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

## **AquaWork**

### **Intensità 2**

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

## **AquaDynamic**

### **Intensità 2**

Allenamento in acqua completo con esercizio cardiorespiratori e di rinforzo per tutti i gruppi muscolari, utilizzando in modo ottimale e intenso la resistenza dell'acqua.

Lido Locarno  
Via Respini 11 - CP 545  
6601 Locarno  
F 091 759 90 03  
T 091 759 90 00

info@lidolocarno.ch  
www.lidolocarno.ch  
f facebook.com/lidolocarno  
instagram.com/lidolocarno