

LIDO LOCARNO



**Programma**

**Corsi fitness in acqua**

**Estate 2020**

# Programma corsi fitness in acqua

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			<b>Aqua Pilates</b> 08.00-08.45		
<b>Acquagym</b> 09.00-09.45		<b>Aqua BodyBike</b> 09.00-09.45 <a href="#">aqua bodybike</a>		<b>Acquagym in Acqua Alta</b> 09.00-09.45	
		<b>Acquagym in Acqua Alta</b> 10.00-10.45			
<b>Aqua Zumba PROMO</b> 15.00-15.45 (dal 06.07) 	<b>Aqua Zumba PROMO</b> 15.00-15.45 (dal 07.07) 		<b>Aqua Zumba PROMO</b> 15.00-15.45 (dal 09.07) 	<b>Aqua Zumba PROMO</b> 15.00-15.45 (dal 10.07) 	<b>Aqua Zumba PROMO</b> 15.00-15.45 (dal 11.07) 
	<b>Aqua BodyBike</b> 18.15-19.00 <a href="#">aqua bodybike</a>		<b>Aqua BodyBike</b> 18.15-19.00 <a href="#">aqua bodybike</a>		
<b>AquaWork*</b> 19.15-20.00 <a href="#">aqua work</a>	<b>AquaDynamic*</b> 19.15-20.00 <a href="#">aquadynamic</a>	<b>AquaRaft*</b> 19.15-20.00			
		<b>Power Pilates*</b> 20.00-20.35			

\* Le lezioni avranno luogo nella piscina coperta

## Importante

1. Gli orari possono subire delle modifiche.
2. **Per TUTTI i corsi NON PROMO è OBBLIGATORIA l'iscrizione presso la Ricezione del Lido Locarno al più tardi 2 ore prima della lezione, così come è obbligatoria la disdetta, altrimenti viene scalata (persa) una lezione.**
3. Lezioni **NON PROMO** vengono garantite con un minimo di **5 partecipanti iscritti**.
4. Lezioni PROMO vengono organizzate nelle piscine esterne solo nel caso la meteo lo permetta.
5. Il titolo d'accesso 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).

# 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
20 lezioni	CHF 605.00	
30 lezioni	CHF 1'218.00	

## Fitness in acqua + Piscina (non domiciliato)

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



## **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 il portale web
- 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 confermato 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 riaccreditata.

Anche nel caso in cui sia il partecipante ad annullare l'iscrizione entro 4 ore dall'inizio della lezione la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccreditata. 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, 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 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 presupposti per movimenti dolci, facilitando la mobilità articolare, proteggendo la colonna vertebrale. Indicato per tutti coloro che vogliono seguire un programma di movimento salutare.

## AquaRaft

### Intensità 3

Con aquaraft si possono eseguire diversi esercizi di potenziamento muscolare e allenare tutto il corpo, sia la parte superiore che inferiore. E' dotato di diverse maniglie che permettono di tenere aquaraft in vari modi.

## Aqua Pilates

### Intensità 1

L'allenamento mirato per favorire la concentrazione, la stabilizzazione e la fluidità dei movimenti. Adatto a tutti, anche a chi ha problemi osteo-articolari, persone obese, reduci da un infortunio o atleti in fase di ricondizionamento.

## Power Pilates

### Intensità 2

**LES MILLS**

## **AquaBodyBike**

### **Intensità 2**

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 2**

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 ed 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.

## **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](mailto:info@lidolocarno.ch)

[www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch)

 [facebook.com/lidolocarno](https://facebook.com/lidolocarno)

 [instagram.com/lidolocarno](https://instagram.com/lidolocarno)