

ACQUAGYM...

 GRYPHUS SPORTING CLUB
0755054328 www.gryphus.eu

PALESTRA, FITNESS E PISCINA...

AcquaAlta **AcquaBassa** *Allena il tuo corpo...rilassa la tua mente...*

ora	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
10.30/11.15	Acqua SWIM Training	Acqua DYNAMIC	10:00 Acqua SWIM Training	Acqua DYNAMIC	H2O CardioToneUP	
11:40/12:25						N Acqua TABATA
13.30/14.15	N AcquaBeat BUSTER	N Acqua TABATA	H2O CardioToneUP	N Acqua SPEEDUP	N INTERVAL Acqua Training	
18:40/19:20		N Interval ACQUA G.A.G.		 In questo serale INTEGRA il tuo allenamento acquatico con quello terrestre, otterrai il meglio per la tua forma psico-fisica	N Interval ACQUA G.A.G.	
19:20/20:05		H2O CardioToneUP				
19.50/20.35	H2O CardioToneUP		N 20:00/20:45 INTERVAL AcquaTraining			

Ricordati che il migliore esercizio per raggiungere un'ottima forma psico-fisica è quello di svolgere



due/tre allenamenti di Acquafitness a settimana + uno di fitness!



VEDRAI CHE RISULTATI!

Acquagym. Fitness. Palestra. Piscina...



Un abbonamento UNICO! a partire da € 42,00

Promozione valida dal 1/09 al 31/10/2017

Stagionale € 378

(€ 42,00 al mese per 9 mesi)

*In esclusiva
solo con lo stagionale avrai*

Incluso nel tuo abbonamento
5 lezioni di fitness al mese a tua scelta!
E un BONUS di 10 lezioni fitness
da spendere quando vuoi!

N → Scopri le novità delle lezioni 2017/2018

NOVITA'

COSA PUOI FARE CON IL TUO ABBONAMENTO ACQUAGYM?

- ✓ SEGUIRE LIBERAMENTE TUTTE LE LEZIONI ACQUAGYM, SENZA BISOGNO DI PRENOTARE.
- ✓ NUOTARE IN PISCINA quando vuoi negli orari dedicati al nuoto libero.
- ✓ FARE **4 LEZIONI AL MESE DI FITNESS** a scelta libera tra quelle proposte nel planning fitness (vedi retro)
- ✓ FREQUENTARE LIBERAMENTE LA PALESTRA SALA CARDIO e PESI negli orari di Apertura:



La Sala è aperta tutti i giorni:

- Dal LUNEDÌ/VENERDÌ dalle 09:00 alle 22:00
- SABATO dalle 9:30 alle 19:00
- DOMENICA dalle 09:30 alle 12:45

Un istruttore è a vostra disposizione per aiutarvi a gestire al meglio la sala attrezzi attraverso programmi di allenamento adatti alle vostre esigenze:

Dal Lunedì al Venerdì → 17:00/20:00

Tipologia lezioni Acquafitness

(ACQUA ALTA)

AcquaDYNAMIC: Protocolli di lavoro efficaci e divertenti! **Migliora la tua resistenza, le tue capacità coordinative, le tecniche del movimento in acqua e tonifica**, a tempo di musica, glutei, gambe, addominali e braccia!

AcquaSWIMtraining: Proposta di allenamento attraverso le andature acquatiche: **dinamismo, postura ed equilibrio, forza muscolare e tonicità!** Ottieni i massimi benefici del lavoro acquatico.

H2O CardioToneUP: **Rinforza il tuo apparato cardiocircolatorio e tonifica tutto il corpo.** Questa è la lezione giusta per te, che sfrutta al massimo la continuità del movimento in acqua, per arrivare ad ottenere **forza, equilibrio e tonicità a 360°.**

Interval Acqua Training: Una lezione che **alterna allenamento cardiovascolare, a blocchi di lavoro per la tonificazione di tutto il corpo.** Oltre alla naturale resistenza acquatica vengono **utilizzati attrezzi specifici per la tonificazione di gambe, addominali, glutei e braccia: un allenamento completo ed efficace.**

Acqua TABATA e Acqua SpeedUP: è una forma di allenamento che combina due diversi metodi; l'HIGH INTENSITY TRAINING e l'INTERVAL TRAINING, alterna ritmi veloci, a piccoli movimenti di recupero attivo, **utile per bruciare calorie**, grazie alla stimolazione ad alta intensità dei meccanismi anaerobici e per tonificare tutti i gruppi muscolari. L'**AcquaSpeedUP** si caratterizza per la ripetizione di esercizi ad alta velocità, con parti di recupero attivo coreografate. **Acqua Beat Buster:** Le tracce musicali Aqua Beat Buster® permettono di replicare un allenamento di tipo intervallato in grado di stimolare i processi fisiologici e muscolari coinvolti nello sviluppo delle capacità di resistenza aerobica e anaerobica. Tutto ciò permetterà di raggiungere più facilmente i principali obiettivi degli allievi: **allenamento cardiovascolare, tonificazione, bruciare calorie, divertirsi!**

(ACQUA BASSA) Interval ACQUA G.A.G.: I migliori benefici dell'allenamento in Acqua e della tonificazione terrestre senza sovraccarichi. 40 min. di attività dinamica in un **Circuito Acquatico** che sfrutta la naturale resistenza dell'elemento acqua per il miglioramento cardiovascolare, integra l'utilizzo di piccoli attrezzi, e migliora la tonicità di **GAMBE, ADDOMINALE E GLUTEI.**

Lezioni Fitness incluse nel tuo abbonamento (a scelta libera 4 lezioni al mese incluse)

ora	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:30/10:20		RISVEGLIO MUSCOLARE		RISVEGLIO MUSCOLARE	RISVEGLIO MUSCOLARE	
11.30/12:20	PILATES	PILATES&STRETCH	PILATES	PILATES&STRETCH	PILATES	
13.30/ 14:20	TOTAL BODY	ZUMBAFITNESS	G.A.G.	ZUMBAFITNESS	TOTAL BODY	FIT&BOXE 12:00/12:50
16:00/16:50	TOTAL BODY	Sala Pesì Circuit Training		Sala Pesì Circuit Training	TOTAL BODY	
17:40/18:30		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
18.30/19:20	ZUMBAFITNESS	PILATES	ZUMBAFITNESS	PILATES	18:40 BootCampPilates	
19:30/20:20	BootCampPilates	TONE UP TRAINING	FIT&BOXE	TONE UP TRAINING	FIT&BOXE	

abbonamenti

<u>Formule di Partecipazione</u>	INTERO	<i>Universitari, Carta Giovani, Enti Convenzionati</i>
MENSILE	€ 60,00	€ 57,00
TRIMESTRALE	€ 159,00	€ 149,00
10 INGRESSI* (valido 45 giorni)	€ 65,00	
INGRESSO singolo	€ 9,00	

*Validi solo per lezioni AcquaFitness

Per le Feste Natalizie LE LEZIONI CONTINUANO REGOLARMENTE!

**NB: A DICEMBRE E GENNAIO SAREMO CHIUSI
l' 8 il 25 e 26 DICEMBRE,
1 e 6 GENNAIO**



TUTTI I NOSTRI ABBONAMENTI COMPREDONO DOCCE, PRESE PER PHON E PIASTRE GRATUITE.

- All'atto della prima iscrizione si richiede il versamento di una quota di iscrizione di € 20,00 con validità annuale.
- All'atto della prima iscrizione è necessario presentare un certificato di sana e robusta costituzione.
- E' POSSIBILE RECUPERARE UNA SETTIMANA SOLO SU ABBONAMENTI TRIMESTRALI:** avvisare la reception quanto prima. In caso di abbonamento scaduto è necessario rinnovarlo, prima di poter ottenere un eventuale recupero.
- E' OBBLIGATORIO LASCIARE IL PROPRIO ABBONAMENTO IN RECEPTION ALL'ARRIVO E RITRARLO ALL'USCITA.**
- RIDUZIONI, solo se muniti di regolare tesserino di riconoscimento in corso di validità:** studenti universitari, università terza età, carta giovani, enti ed esercizi convenzionati e nuclei familiari regolarmente iscritti al club.