



PISCINA "Carmen Longo" STADIO

Via dello Sport - 40134 Bologna

tel/fax 051.6152520 - www.sogese.com - piscinastadio@sogese.com

Orario valido dal 20/9/2010

	attività in acqua					attività in palestra	
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
10.30							ACQUA TAPIS JUMP
10.30						WALKING	
11.00							HYDRO SPIN
12.00				ACQUA TAPIS JUMP			
12.30						HYDRO SPIN 12,15	
13.00	HYDRO SPIN				HYDRO SPIN		
13.30		TAPIS ROULANT 13,20	HYDRO SPIN				
14,10					ACQUA TAPIS JUMP		
18,15		WALKING			WALKING		
19.00	Pilates		Pilates				
19,15		WALKING			WALKING		
20.20	HYDRO SPIN	HYDROSPIN	HYDROSPIN E AQUA KICK		HYDRO SPIN		
21.10	HYDRO SPIN						

Lezione singola Euro 8.90

Lezione con SOGESE CARC Euro 7.80

Per Hydrospin occorre avere i piedi calzati.

HYDROSPIN: Attività di fitness in acqua che si sviluppa con l'ausilio dell' attrezzo Bike . Divertenti ed efficaci allenamenti per incrementare la capacità cardiovascolare ed il condizionamento muscolare rendendo il corpo più armonioso.

ACQUA KICK BOXING: Kick Boxing in acqua! Un sacco, un paio di guantoni, tanta energia per modellare il tuo corpo.

PILATES e BODYMIND: Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento in cui si incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e che sono essenziali nel supporto alla colonna vertebrale. BODYMIND predilige l'aspetto posturale raccogliendo elementi di varie discipline olistiche.

TAPIS ROULANT Lezione ad alta intensità aerobica ottenuta utilizzando una pedana meccanica acquatica su cui camminare al ritmo della musica e delle indicazioni dell'istruttore. È un'attività nuova molto efficace soprattutto per la parte inferiore del corpo, aiuta a "scaricare" lo stress, migliora l'apparato cardiocircolatorio e la coordinazione motoria con un apprendimento facile e veloce di lezione in lezione. Adatta soprattutto a chi deve camminare molto e muovere il più possibile le gambe.

ACQUA JUMP Tappetini elastici per esercizi in acqua saltando! Efficaci e divertenti per riscoprire ancora una volta la parte ludica dell'elemento acqua. La lezione si svolge a circuito utilizzando stazioni di Jump (salti sul tappetino) a parti sul tapis roulant e a corpo libero.

WALKING: Lezioni guidate al ritmo della musica che sfruttano la simulazione indoor (su di un tapis roulant meccanico) di una camminata...di gruppo! Esercizi di braccia completano la sessione.

PS attività sospese in caso di chiusura per partita del Bologna

promozione Hydrospin 5 posti a 5 euro x studenti alle 13 e 13,30