

NOTIZIE UTILI PER I CORSI DI AQUAGYM

(E' richiesto un discreto livello di acquaticità)

*ISCRIZIONE ANNUALE E ASSICURAZIONE € 10,00, VALIDA DAL 1° OTTOBRE AL 30 SETTEMBRE.

*L'ACCESSO AGLI SPOGLIATOI E' CONSENTITO SOLO 15' PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE.

*A FINE LEZIONE GLI ISCRITTI AI CORSI DOVRANNO ABBANDONARE IL PIANO VASCA.

*NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI TELEFONICHE.

*NON SI EFFETTUANO RIMBORSI.

*EVENTUALI RITIRI SI POSSONO CONCORDARE SOLO PRIMA DELL'INIZIO DEI CORSI.

*A CORSO INIZIATO SI POSSONO RECUPERARE LEZIONI ESCLUSIVAMENTE UTILIZZANDO I BONUS.

*LE VARIE PROMOZIONI E FACILITAZIONI NON SONO CUMULABILI.

*I CORSI VERRANNO EFFETTUATI A CONDIZIONE CHE SI RAGGIUNGA UN NUMERO ADEGUATO DI ISCRITTI.

N.B. LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE IN QUALSIASI MOMENTO.

MATERIALE OCCORRENTE

UN COSTUME, UNA CUFFIA, UN ASCIUGAMANO O UN ACCAPPATOIO, UN PAIO DI CIABATTE PULITE, UN SACCHETTO DI PLASTICA PER LE SCARPE, UNA MONETA DA €. 1,00 PER L'ARMADIETTO.

COSA VA FATTO PRIMA DI ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI

*ESIBIRE ALLA CASSA LA RICEVUTA DEL CORSO (no al mattino)

*LASCIARE LE SCARPE, CHIUSE IN SACCHETTI DI PLASTICA, SULLE SCARPIERE.

*CALZARE CIABATTE PERFETTAMENTE PULITE.

*E' SEVERAMENTE VIETATO, ANCHE PER GLI ACCOMPAGNATORI, ENTRARE CON LE SCARPE.

*PRIMA DI ACCEDERE AL PIANO VASCA E' OBBLIGATORIA LA DOCCIA SAPONATA E STRUCCARSI.

*E' SEVERAMENTE VIETATO MANGIARE NEGLI SPOGLIATOI E IN PIANO VASCA.

*PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE CI SI PUÒ RIVOLGERE ALLA SEGRETERIA.

NOTTOLI Nuoto
P.zza A. Moro, 6
31029 Vittorio Veneto – TV

www.nottolinuoto.it
e-mail: info@nottolinuoto.it
Tel.: +39 0438 552406



NOTTOLINUOTO
VITTORIO VENETO

Programma Invernale 2013/2014



BK&SWIM'N

... stanco del solito ... cambia stile!
Attività allenante strutturata a circuito di lavoro natatorio e cardiovascolare su AQUACTIVE BIKE, rivolta a chi nuoto almeno 2 stili e cerca la sfida!

AQUAGYM

Il classico! Aquagym sfrutta tutte le proprietà dell'acqua per ottenere miglioramento della microcircolazione e circolazione generale, tonificazione, mobilizzazione articolare, stimolazione dell'apparato respiratorio e cardio-vascolare. Non ha alcuna controindicazione, è adatta proprio a tutti!

GYM&BIKE circuit

Attività innovativa che combina AQUAGYM e H2OSPINNING. La lezione prevede attività sia in sella ad AQUACTIVE BIKE che giù dai pedali. I benefici delle due attività vengono combinati insieme, dando vita ad una lezione varia ed appassionante. Questa attività è rivolta a chi vuole sempre variare, ma rimanendo ad alta intensità!

Aquafitness

H₂OSPINNING

Attività che utilizza AQUACTIVE BIKE. La lezione si articola su combinazioni di movimenti che, a ritmo di musica, permettono e facilitano l'integrazione del lavoro cardiovascolare (bruciagrassi) e della tonificazione degli arti superiori, inferiori e della muscolatura posturale. Questa è un'attività per chi vuole mettersi alla prova!

CARDIOMUSCLEPOWER (CMP)

Attività allenante distinta in 2 fasi specifiche: la 1^a a carattere aerobico e cardiovascolare, dinamica e scioglistress in AQUACTIVE BIKE, la 2^a mirata all'obiettivo muscolazione. Per chi vuole di più!

AQUAFUN

Ogni lezione una sorpresa! Oggi una bella lezione di Gym&Bike, la prossima volta AQUAZUMBA, poi ci aspetta una tonificazione bella tosta, ... insomma ogni lezione sarà una SORPRESA!



NOTTOLI Nuoto
P.zza A. Moro, 6
31029 Vittorio Veneto – TV

www.nottolinuoto.it
e-mail: info@nottolinuoto.it
Tel.: +39 0438 552406

I NOSTRI ORARI INVERNALI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
AQUAGYM 8.00		AQUA PILATES FIT 8.30	AQUAGYM 8.00	AQUA PILATES FIT 8.30	
AQUAGYM 8.45			AQUAGYM 8.45		
AQUAGYM 9.30			AQUAGYM 9.30		
GYM&BIKE 10.15 (lu/gio)			GYM&BIKE 10.15 (lu/gio)		
CMP 12.50	GYM&BIKE 12.30 (ma/me/ve)		CMP 12.50	GYM&BIKE 12.30 (ma/me/ve)	H ₂ OSPINNING 12.00
H ₂ OSPINNING 13.15 (lu/gio)	AQUAFUN 13.15 (ma/me/ve)	AQUAGYM 13.00	H ₂ OSPINNING 13.15 (lu/gio)	AQUAFUN 13.15 (ma/me/ve)	
	H ₂ OSPINNING 20.10 (ma/ve)	H ₂ OSPINNING 20.10		H ₂ OSPINNING 20.10 (ma/ve)	
H ₂ OSPINNING 20.55 (lu/me)	H ₂ OSPINNING 20.55 (ma/ve)	H ₂ OSPINNING 20.55 (lu/me)	AQUAFUN 21.00	H ₂ OSPINNING 20.55 (ma/ve)	
AQUAFUN 21.40	BK&SWIM'N 21.40			BK&SWIM'N 21.40	

Possibilità di frequentare e pagare lezioni singole a condizione di aver pagato la Quota Associativa annuale comprensiva di Assicurazione:

I NOSTRI PREZZI

	2 volte alla settimana	2 volte alla sett 2 volte alla sett 2 volte alla sett	3 volte alla settimana 3 volte alla settimana	2 volte alla settimana
MENSILE	€ 57,60 + 2 lezioni omaggio*	€ 60,00 + 2 lezioni omaggio	€ 86,40 + 2 lezioni omaggio	€ 70,00 + 2 lezioni** omaggio 3 volte la sett. € 94,80 + 2 lez. omaggio
BIMESTRALE	€ 115,20 + SCONTO + 4 lezioni omaggio	€ 120,00 + SCONTO + 4 lezioni omaggio	€ 172,80 + SCONTO + 4 lezioni omaggio	€ 140,00 + SCONTO + 4 lezioni omaggio
TRIMESTRALE	€ 172,80 + SCONTO + 6 lezioni omaggio	€ 180,00 + SCONTO + 6 lezioni omaggio	€ 259,20 + SCONTO + 6 lezioni omaggio	€ 210,00 + SCONTO + 6 lezioni omaggio
MONO SETTIMANALE	€ 28,80 + 1 lezione omaggio	€ 30,00 + 1 lezione omaggio		€ 10,50 a lezione
ABBONAMENTO 12 LEZ. (validità 2 mesi dalla data di emissione) da utilizzarsi in qualsiasi giorno e orario dei nostri corsi di Aquagym, Gym&Bike e AquaFun)				€ 103,50

* Le lezioni omaggio o bonus si possono utilizzare nei corsi di Aquagym, Gym&Bike, Bk&Swim'n e AquaFun tranne il Lun/Gio alle 10.15, esclusivamente nei mesi d'iscrizione.
** Solo per gli iscritti ai corsi di H₂Ospinning i bonus possono essere utilizzati anche

• *H₂Ospinning € 10,50*

• *Tutti gli altri € 9,50*

nelle lezioni di H₂Ospinning del Mercoledì alle 20.10 e Sabato alle 12.00, con un'integrazione di € 4,00 e **con prenotazione.**