

**Programma**

# **Corsi fitness in acqua**

**Autunno/inverno 2024-25**



**LIDO LOCARNO**

# Programma corsi fitness in acqua

Nella tabella sottostante potrete trovare il programma riguardante i corsi di acquagym che si svolgeranno durante l'inverno 2024-2025.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	<b>Aquagym Mix</b> 08:00-08:45		<b>Aqua Pilates</b> 08:00-08:45		
<b>Acquagym</b> 09:00-09:45	<b>Aqua Twirl Gym</b> 09:00-09:45	<b>Acquabike</b> 09:00-09:45	<b>Acquagym</b> 09:00-09:45	<b>Acquabike</b> 09:00-09:45	
<b>Acquabike</b> 10:00-10:45		<b>Acquagym in acqua alta</b> 10:00-10:45	<b>Aerobic Training</b> 10:00-10:45	<b>Acquagym</b> 10:00-10:45	
				<b>Aqua Zumba</b> 11:00-11:45 Dal 27.2.2025	
<b>Aqua Pilates</b> 12:00-12:45			<b>Aqua Zumba</b> 12:00-12:45 Dal 27.2.2025		<b>Ginnastica per gestanti</b> 12:00-12:45
					<b>Acquabike</b> 13:00-13:45
<b>Acqua Tabata</b> 18:15-19:00	<b>Acquabike</b> 18:15-19:00	<b>Aqua Gag</b> 18:15-19:00	<b>Acquabike</b> 18:15-19:00		
<b>Aqua Jogging</b> 19:05-19:50	<b>Acquagym</b> 19:05-19:50		<b>Aqua Zumba</b> 19:05-19:50		

# Abbonamenti e costi

## Corsi Fitness in acqua

1 lezione	CHF 23.–	
10 lezioni	CHF 207.–	validità 12 mesi
20 lezioni	CHF 390.–	validità 12 mesi
30 lezioni	CHF 550.–	validità 12 mesi

## Fitness in acqua + Piscina (domiciliato)

1 lezione	CHF 29.–	
10 lezioni	CHF 261.–	validità 12 mesi
4 mesi	CHF 605.–	
12 mesi	CHF 1'065.–	

## Fitness in acqua + Piscina (non domiciliato)

1 lezione	CHF 32.–	
10 lezioni	CHF 288.–	validità 12 mesi
4 mesi	CHF 675.–	
12 mesi	CHF 1'280.–	

## 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)
- 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 (per un massimo di 60 giorni). 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 (vigente 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.

## 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.

## 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 dei sistemi cardiovascolare e respiratorio portando eccezionali benefici alla tua condizione sia aerobica che anaerobica. Vengono alternati 20 secondi di lavoro intensivo e 10 secondi di riposo per un totale di 8 volte. È un corso divertentissimo e dinamico che ti permette di allenare tutti i muscoli del corpo e assicura un'efficace perdita di calorie e di massa grassa!

## Aqua Twirl Gym

Intensità 2

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.

## Aquagym Mix

Intensità 3

Ginnastica in acqua mirata alla tonificazione muscolare, al miglioramento del sistema circolatorio e del drenaggio linfatico.

Si tratta di un mix delle discipline di Aquagym in acqua alta e Aqua Twirl Gym.

## 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.

La maggiore resistenza dell'ambiente acquatico aiuta mantenere le posizioni del Pilates, creando però la maggiore resistenza muscolare come il fattore allenante.

Le articolazioni subiscono il carico minore in acqua. L'effetto dell'allenamento è il miglioramento della microcircolazione della cute, la diminuzione del gonfiore degli arti inferiori, il benessere psicofisico.

## Aqua Gag

Intensità 2

**L'acqua GAG è una disciplina sportiva che si svolge in acqua e coinvolge la parte inferiore del corpo.** Gli esercizi consentono di attivare il metabolismo aerobico e anaerobico, **aumentare l'attività cardiaca** e quindi favorire il flusso di sangue dalle zone centrali a quelle periferiche. In più, **l'acqua GAG potenzia e rassoda i punti critici**, soprattutto quelli delle donne, che sono pancia, fianchi e lato B.

## Aqua Jogging

Intensità 2

**Allenamento ad alto impatto, pensato per chi vuole unire il piacere di una corsa o di una camminata a vari passi in piscina. Per tenere la posizione verticale durante il movimento si indossa una cintura galleggiante.**

## 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, le 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.

Lido Locarno

Via Respini 11 - CP 545

6601 Locarno

T 091 759 90 00

## Acquabike

Intensità 3

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.

## Aqua Zumba NOVITÀ

Intensità 2

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.

## Aerobic Training NOVITÀ

Intensità 2

L'allenamento della resistenza aerobica ha come fine il miglioramento delle funzioni fisiologiche, in particolare l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria, ed il rinforzo delle strutture osteo-articolari.

Gli esercizi sono divertenti, molto variati e contribuiscono a ottimizzare l'equilibrio psicofisico; consentono altresì di ottimizzare il consumo calorico, migliorando la linea.

scuolanuoto@lidolocarno.ch

www.lidolocarno.ch



facebook.com/lidolocarno



instagram.com/lidolocarno