



DANIELI SPORTING CLUB

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Nazionale, 41 – 33042 BUTTRIO (UD)

Tel. +39.0432.1958400 - E-Mail: grupposportivo@danieli.com
C.F. e P.IVA: 01854930300 - Sito Web: www.danielisportingclub.it

PREISCRIZIONE CORSO DI ACQUAFITNESS

Dati partecipante al corso:

Cognome: _____ Nome: _____

Nato a _____ il ____ / ____ / ____

Residente in Via _____ n° _____

CAP _____ Comune _____ Prov _____

Codice Fiscale _____

Telefono _____ e-mail _____

ADULTI:

15 lezioni dal 26 Settembre 2023 al 31 Marzo 2024

Costo del corso: 140,00* € + 20,00 € di tesseramento all'Unione Nuoto Friuli SSD Srl

**saranno richiesti 5€ di cauzione badge per l'accesso agli spogliatoi che verranno restituiti a fine corso alla riconsegna della tessera magnetica.*

Nota Bene:

Le lezioni sono utilizzabili in tutti gli orari dedicati all'ACQUAFITNESS dell'impianto natatorio di Cividale del Friuli secondo gli orari nella tabella riportata sotto.

La quota verrà saldata direttamente dal corsista presso la segreteria della Piscina all'atto dell'iscrizione mostrando la tessera attestante l'iscrizione alla Danieli Sporting Club.

		LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINO	09.00_09.45	ANTALGYM		ANTALGYM	
	09.45_10.30	HYDROMIX		HYDROMIX	
SERA	19.00_19.45	ENERGYM	HYDROMIX	ENERGYM	HYDROMIX
	19.45_20.30	ENERGYM		ENERGYM	

La capienza massima per ogni lezione sarà limitata

* i corsi potrebbero subire delle variazioni durante il periodo di validità

P.S. l'utilizzo di grandi o piccoli attrezzi all'interno della singola lezione è a completa discrezione dell'istruttore.

ENERGYM in questo tipo di attività vengono sempre utilizzati i grandi attrezzi. Bike, Treadmill, Jump ed in aggiunta altri, a discrezione dell'insegnante. Circuito versatile a media/alta intensità. Chiunque può accedervi, non vi sono particolari controindicazioni, vengono richieste un minimo di abilità motorie per gli spostamenti. La caratteristica dei circuiti, è quella di svolgere esercizi multipli nelle varie stazioni concentrandosi al meglio sul carico del distretto muscolare interessato.

HYDROMIX questo tipo di attività a medio/alta intensità prevede l'utilizzo di uno o più attrezzi a discrezione dell'istruttore. A differenza delle due precedenti, HYDROMIX non è un circuito ed è adatto a chiunque.

ANTALGYM è un corso a bassa intensità dove vengono utilizzati grandi e piccoli attrezzi. Si rivolge a tutti coloro abbiano necessità di svolgere attività nonostante alcune limitazioni come dolori, patologie articolari e muscolari e non ultima la paura dell'acqua. Sempre in totale sicurezza e massima cura ed attenzione, verrete accompagnati durante tutto il percorso anche con esercizi personalizzati ed alternativi in caso di necessità. Consigliata a qualsiasi età.