

**TOTAL WORKOUT:** Connubio tra acqua e terra con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per un miglioramento della performance.

**AQUA CIRCUIT:** le lezioni mirano al potenziamento di uno o più distretti muscolari e al miglioramento di alcune capacità condizionali, utilizzando grandi e piccoli attrezzi.

**TOTAL BODY:** è un lavoro completo in quanto interessa tutti i distretti muscolari. Il total body mira al raggiungimento di un benessere generale, ad un miglioramento del tono muscolare e del sistema cardiocircolatorio.

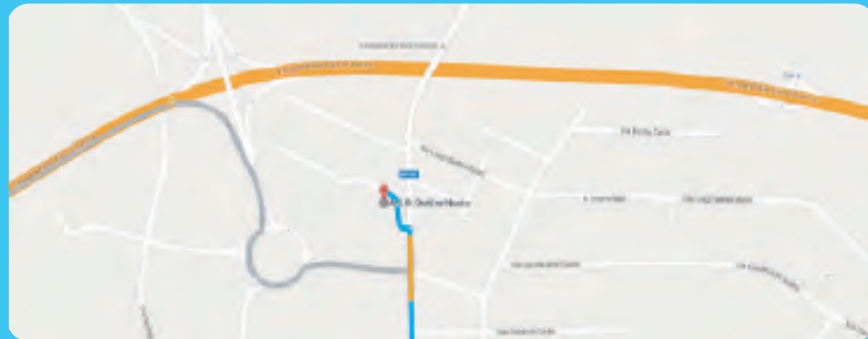
**FUNCTIONAL SPLASH:** è un format di lavoro funzionale in acqua, dove si prevede l'alternanza e la combinazione del protocollo TABATA, HIIT e FARLEK combinati tra loro in maniera da ottenere miglioramenti sulla performance, ed anche a livello estetico.

**HYDROSPINNING:** programma di allenamento annuale con precisi profili tecnici, che consentono di allenare l'apparato cardiovascolare.

**AQUA POSTURAL:** Ginnastica dolce svolta prettamente in vasca alta. Grazie all'ausilio di componenti galleggianti permette un lavoro isotonico in assenza di gravità.

**AQUA BEAT BUSTER:** Le tracce musicali Aqua Beat Buster permettono di replicare un allenamento di tipo intervallato (Interval Training) attraverso l'alternanza di ritmi lenti, medi e veloci.

**AQUA TONE:** Lezione che mira alla tonificazione muscolare.



[www.outlinelecce.com](http://www.outlinelecce.com)

[info@outlinelecce.com](mailto:info@outlinelecce.com)

[nuoto@outlinelecce.com](mailto:nuoto@outlinelecce.com)

info Acqua Fitness 389.1774632

Via Adriatica Km 2, Lecce (Tang. Est uscita N° 3)  
Orari Segreteria: Lun-Ven 7-22 Sab 7-20 Dom 9-12.30

info 0832.399271 

# SENTITI LIBERO



Outline

*...sono aperte le iscrizioni*

## CORSI DI NUOTO

## NUOTO LIBERO

Lun/Gio	Mar/Ven	Mer/Sab
16.00 - 17.00	09.00 - 10.00	16.00 - 17.00
17.00 - 18.00	10.00 - 11.00	17.00 - 18.00
18.00 - 19.00	16.00 - 17.00	18.00 - 19.00
19.00 - 20.00	17.00 - 18.00	19.00 - 20.00
20.00 - 21.00	18.00 - 19.00	
21.00 - 22.00	19.00 - 20.00	
	20.00 - 21.00	
	21.00 - 22.00	

Dal LUNEDI' al SABATO dalle 06.30 alle 14.30  
Domenica dalle 09.00 alle 12.30 (ultimo ingresso alle ore 11.00)  
modalità di pagamento abbonamento:  
**10 ingressi € 75,00**  
**20 ingressi € 130,00**  
n.b : gli ingressi del nuoto libero devono essere consumati entro e non oltre l'anno natatorio (entro la chiusura estiva)

### ISCRIZIONE VALIDA PER TUTTI I CORSI E ATTIVITÀ

Singola € 35,00 - Nucleo Familiare 2 Persone € 60,00

### CORSI NUOTO - MODALITÀ DI PAGAMENTO

Mensile € 70,00 - Trimestrale € 185,00

### Sconto Famiglia

Corsi di Nuoto - Pagamento Mensile

il 1° pagherà € 70,00 - il 2° pagherà € 65,00

Corsi di Nuoto - Pagamento Trimestrale

il 1° pagherà € 185,00 - il 2° pagherà € 175,00

### SPECIAL PRICE

Sabato mattina **free school** solo bambini (dai 4 ai 10 anni) ore 11.30/12.30 € 55,00 mensili

### CONVEZIONE "ETRE":



ISCRIZIONE GRATIS  
SCONTO 30% SUI CORSI



## ACQUA FITNESS

	ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
FASCIA A	07.00/08.00	FUNCTIONAL SPLASH EVOLUTION V.A.		AQUA SWIMMING V.A.		AQUA CIRCUIT V.B.	
FASCIA B	08.30/09.30	FUNCTIONAL SPLASH EVOLUTION V.A.		AQUA SWIMMING V.A.		AQUA CIRCUIT V.B.	
FASCIA C	09.00/09.50		TOTAL BODY V.B.		AQUA TONE V.B.		AQUA DINAMIC V.B.
FASCIA D	09.40/10.30	TOTAL BODY V.A.		AQUA TONE V.A.		TOTAL WORKOUT V.B.	
FASCIA E	10.00/10.50		POSTURALE V.A.		POSTURALE V.A.		
FASCIA F	13.45/14.35	ACQUA SWIMMING V.A.		TOTAL BODY V.B.		AQUA BEAT BUSTER V.B.	
FASCIA G	13.45/12.45		HYDROSPINNING V.B.		HYDROSPINNING V.B.		
FASCIA H	19.00/19.50	TOTAL BODY V.B.		AQUA BEAT BUSTER V.B.		TOTAL WORKOUT V.B.	
FASCIA I	19.30/20.30		HYDROSPINNING V.B.		HYDROSPINNING V.B.		
FASCIA L	20.00/20.50	TOTAL BODY V.B.		AQUA BEAT BUSTER V.B.		TOTAL WORKOUT V.B.	
FASCIA M	20.30/21.30		AQUA JUMP V.B.		AQUA JUMP V.B.		

V.B.= VASCA BASSA

V.A.= VASCA ALTA

### ACQUA FITNESS - MODALITÀ DI PAGAMENTO PER 2 GIORNI SETTIMANALI

abbonamento : € 70,00 MENSILI ; € 185,00 TRIMESTRALE

N.B.: sono previsti n.4 recuperi in caso di pagamento trimestrale da effettuarsi entro la scadenza della stesso. Non sono previsti recuperi per il pagamento mensile.

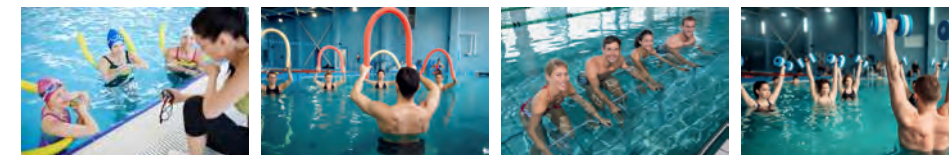
### ACQUA FITNESS - MODALITÀ DI PAGAMENTO PER 3 GIORNI SETTIMANALI

pagamento mensile: il 1° pagherà € 75,00 - il 2° pagherà € 70,00

pagamento trimestrale: il 1° pagherà € 200,00 - il 2° pagherà € 190,00

## Occorrente Piscina

Certificato medico  
Cuffia (obbligatoria sempre)  
Costume per piscina  
Accappatoio  
Ciabatte  
Occhiali  
Calzino Antiscivolo (Acqua Fitness)



•Corsi di Nuoto •Lezioni Individuali •Corso Gestanti •Nuoto Agonistico •Pallanuoto  
•Nuoto Master •Corsi Sub •Corso Bagnini di Salvataggio •Acqua Fitness