



AQUALAKE - BAVENO NUOTO A.S.D.

Domanda di tesseramento AcquaFitness

DATI DEL RICHIEDENTE

Il/La sottoscritto/a

Nome _____ Cognome _____

nato/a il _____ Luogo di nascita _____

Indirizzo _____ Località _____

Cap. _____ Codice fiscale _____

Tel. casa/uff. _____ Cell. _____

indirizzo e-mail _____

DATI DEL GENITORE/TUTORE (se l'iscritto è minorenni)

Nome _____ Cognome _____

nato/a il _____ Luogo di nascita _____

Indirizzo _____ Località _____

Cap. _____ Codice fiscale _____

Tel. casa/uff. _____ Cell. _____

indirizzo e-mail _____

Chiede:

di essere iscritto quale socio/a all' Aqualake - Baveno Nuoto A.S.D., affiliata al CSI ed al CONI, per lo svolgimento dei corsi di acquafitness, attenendosi allo statuto sociale ed alle deliberazioni degli organi sociali, nonchè a pagare la quota associativa. Dichiaro di aver preso nota dello Statuto e del Regolamento e di accettarli integralmente.

Baveno, il _____ FIRMA _____

INFORMAZIONI IMPORTANTI

BONUS

- In caso di impedimento alla partecipazione di una lezione dei corsi per:

1. gravi e documentati motivi di salute (con consegna certificazione del medico curante durante la validità dell'abbonamento)

2. problemi oggettivi della Struttura e del Servizio (guasti all'impianto, chiusure motivate da pubblica autorità)

verrà consegnato un BONUS da concordare con la Direzione dei corsi.

- L'organizzazione si riserva la possibilità di spostare l'orario e il giorno di un determinato corso, l'istruttore e il piano vasca, in presenza di sopraggiunti problemi tecnico – organizzativi.

REGOLAMENTO E PIANO TARIFFARIO

Dichiaro di aver ricevuto il regolamento e il piano tariffario dei corsi di acquafitness e di accettarne il contenuto.

Baveno, il _____ FIRMA _____

CERTIFICATO MEDICO

E' obbligatorio presentare un certificato medico non agonistico, in corso di validità, entro la 1° lezione. Si rammenta che senza un certificato medico in corso di validità non è possibile accedere ai corsi.

Baveno, il _____ FIRMA _____

INFORMATIVA PRIVACY ex Art. 13 D.Lgs 196/03

I suoi dati sono raccolti e trattati da Aqualake - Baveno Nuoto A.S.D., nel rispetto di quanto disposto dal D. Lgs. 196/03, esclusivamente ai fini dell'iscrizione ai corsi di AcquaFitness. I dati di natura anche sensibile, non verranno comunicati né diffusi ad altri soggetti al di fuori degli incaricati nominati dai Titolari. I suoi dati personali sono trattati in archivi cartacei ed elettronici adottando tutte le misure di sicurezza previste dalla legge. Il trattamento dei dati è necessario per proseguire il rapporto con i Titolari e per la verifica dello stato di salute dell'interessato. In qualsiasi momento potrà avvalersi dei diritti sanciti dall'art. 7 del D. Lgs. 196/03 rivolgendosi ai Titolari. Letta l'informativa, l'interessato presta, sottoscrivendo, il consenso al trattamento dei dati sopra descritto.

Baveno, il _____ FIRMA _____



AQUALAKE - NUOTO BAVENO A.S.D.

Presentazione AcquaFitness

L'acqua è il mezzo più utile che abbiamo per tonificare i nostri muscoli mantenendoli elastici e salvaguardando le articolazioni, per eliminare le tossine e i liquidi in eccesso, per mantenerci in forma e controllare il peso corporeo; il lavoro in acqua, infatti, stimola per la maggior parte il metabolismo dei grassi come fonte di energia ed assicura, con continuità e costanza, un miglioramento della capacità dei sistemi cardiocircolatorio e respiratorio. L'acquafitness è adatta a tutti, uomini, donne e anche per chi non sa nuotare. Nello specifico proponiamo quattro tipologie di attività, ognuna con caratteristiche peculiari, descritte nelle pagine seguenti.

ACQUASOFT

E' la versione in acqua della ginnastica dolce. Lavoro a bassa intensità con esercizi mirati alla mobilità articolare e rinforzo muscolare. L'obiettivo principale è assicurare un benessere globale sfruttando il positivo elemento dell'acqua. Particolarmente adatta per la terza età, donne in gravidanza per persone in fase di riabilitazione da traumi e infortuni. Il corso di Acquasoft ha un massimo di 25 partecipanti.

ACQUAGYM

S'intende la ginnastica in acqua fatta a corpo libero e/o con l'utilizzo di attrezzi quali cavigliere, manubri, tubi, guantoni, step. A seconda della tipologia di lezione proposta andremo a stimolare respiratorio o a tonificare vari distretti corporei. In ogni lezione non mancheranno la musica coinvolgente e l'entusiasmo dell'istruttore. Si tratta di un allenamento divertente ed efficace. Il corso di Acquagym ha un massimo di 25 partecipanti.

ACQUA WALKING

Si tratta di una camminata in acqua, eseguibile in piscina con l'ausilio di un tappeto simile a quello usato per il walking di terra. La sua utilità è indiscussa per rendere le gambe e le caviglie più sottili e toniche. Aiuta a rassodare anche i glutei e svolge un'ottima azione antigonfiore sulla parte inferiore del corpo. Per questi motivi, è particolarmente apprezzato dalle donne, in particolar modo quelle in stato interessante. Al movimento delle gambe è possibile abbinare anche quello delle braccia al fine di completare il lavoro su tutto il corpo. Per incrementare lo sforzo sulla parte superiore del corpo, ci si può avvalere di piccoli manubri tenuti tra le mani (tipo quelli usati nel walking classico). Il corso di AcquaWalking ha un massimo di 20 partecipanti.

ACQUACIRCUIT

Questa metodologia di allenamento si basa sul principio del circuito a stazioni che è riconosciuto universalmente, nella letteratura sportiva, come metodo valido per incrementare sia il tono muscolare che il sistema cardiovascolare. Lo schema d'allenamento è molto semplice: esistono delle stazioni in cui eseguire esercizi cardiovascolari o di tono muscolare, il tutto coadiuvato dalla musica e naturalmente dall'acqua. La novità più importante è costituita dalla presenza degli attrezzi che consentono di aumentare notevolmente il coinvolgimento dei gruppi muscolari rispetto all'aerobica in acqua tradizionale. La lezione è molto intensa e dinamica ed è soprattutto indicata a chi ha una determinata acquaticità. Ogni lezione ha un massimo di 20 posti disponibili.

ACQUAGAG

L'acquagag è un corso di fitness in acqua che offre un lavoro mirato per rassodare, snellire e modellare le zone critiche del corpo femminile e cioè glutei, addominali e gambe. L'acquagag si svolge a corpo libero in piscina, con l'acqua al petto ed è pensato come un'alternanza di fasi aerobiche e di fasi di lavoro muscolare che si protraggono per circa 7 o 8 minuti ciascuna. Il corso di Acquagag ha un massimo di 25 partecipanti.

HYDROBIKE

E' una disciplina cardiovascolare che, tramite l'utilizzo di una speciale bike, permette di tonificare e massaggiare attraverso un naturale drenaggio arti inferiori ed addominali, con l'obiettivo di migliorare anche il sistema cardiocircolatorio. Il corso di Hydrobike ha un massimo di 15 partecipanti.

Le lezioni hanno una durata di 45 minuti. Si svolgono in una delle piscine con temperatura di 31°C.

I corsi avranno luogo solo con un minimo di 3 partecipanti.

Obbligatorio l'uso della cuffia.

È obbligatoria la prenotazione on-line dei corsi sul sito: www.aquadventurepark.com sul link "Prenota".

È obbligatoria la disdetta dei corsi di acquafitness, da effettuarsi on-line o via telefono, entro e non oltre le due ore precedenti l'inizio del corso. In assenza di tale disdetta verrà decurtata una lezione.