



TUTTO QUELLO CHE PUOI FARE IN PISCINA



AQUA POWER

Allenamento ad alta intensità che combina lavoro cardiovascolare e tonificazione muscolare per migliorare forza, resistenza e attivazione metabolica.

DREN UP *

Un allenamento che coinvolge tutto il corpo, con focus speciale su addome e gambe. Grazie ai pantaloni che limitano i movimenti ogni esercizio richiede più impegno ed i risultati arrivano prima!

METABOLIC SWIM

Allenamento ad alta variabilità di intensità che alterna fasi di lavoro intenso e recupero attivo, stimolando il metabolismo, aumentando il consumo calorico e migliorando resistenza e tono muscolare.

AQUA POSTURALE

Attività adattata a tutte le età, che mira al miglioramento della postura e della mobilità.

FUNCTIONAL SPLASH

Format di lavoro funzionale in acqua, che prevede l'alternanza e la combinazione dei protocolli tabata, hiit e farlek, per ottenere miglioramenti della performance e anche a livello estetico.

AQUA WORKOUT

Attività ad intensità medio-alta che combina allenamento cardiovascolare ad un lavoro muscolare globale, riducendo al minimo l'impatto sulle articolazioni.

AQUA SYSTEM

Protocollo di fitness che sfrutta esclusivamente il peso corporeo e la resistenza idrodinamica. Ottimo per il miglioramento della condizione e forza.

AQUATONE

Attività muscolare mirata a:

- miglioramento della performance sportiva
- la prevenzione degli infortuni
- il benessere generale

AQUA CIRCUIT

Lezioni mirate al potenziamento di uno o più distretti muscolari e al miglioramento di alcune capacità condizionali, utilizzando grandi e piccoli attrezzi.

HYDROSPINNING

Programma di allenamento annuale con profili tecnici precisi che consente di allenare l'apparato cardiovascolare.

OCCORRENTE IN PISCINA



CERTIFICATO
MEDICO *



CUFFIA *



COSTUME PER
PISCINA



ACCAPPATOIO



CIABATTE



OCCHIALINI



CALZINO
ANTISCIVOLO
(* AQUAFITNESS)

* obbligatori

NUOTO

Corsi di nuoto
Nuoto libero
Nuoto agonistico

SPORT

Triathlon • Aquathlon •
Allenamento mirato per ogni
livello

AQUAFITNESS

Tante attività in acqua per
allenarti, tonificarti e
restare in forma

BENESSERE

Nuoto adattato • Acqua
posturale • Tonificazione e
salute

INFO E CONTATTI



Via Adriatica Km 2, Lecce
(Tang. Est uscita N° 3)



ORARI SEGRETERIA:

Lun-Ven 7-21 Sab 7-19 Dom 9-12:30



info@outlinelecce.it



0832.399271

INFO AQUAFITNESS, SEDUTE DI CHINESIOLOGIA E LEZIONI PERSONALIZZATE 389.1774632

WWW.OUTLINELECCE.IT



OutLine

SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ

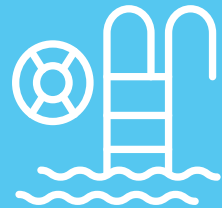
UN TUFFO,
INFINITE
POSSIBILITÀ

SPORT • SALUTE • BENESSERE



ORARI

CORSI DI NUOTO



LUN / VEN	MAR / GIO	MER / SAB
09:00 - 10:00		
10:00 - 11:00		
16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	
21:00 - 22:00	21:00 - 22:00	



NUOTO LIBERO

DAL LUNEDÌ AL SABATO

Dalle 6:00 alle ore 15:00

DOMENICA

9:00 - 12:30 (ultimo ingresso 11:00)

LUNEDÌ E VENERDÌ

Escluso dalle 8:30 alle 10:30



NUOTO ADATTATO

MARTEDÌ/GIOVEDÌ

8.30 - 9:30
13:00 - 14:00
14:00 - 15:00
20:00 - 21:00

Percorsi in acqua su misura
(max 4 partecipanti)



TRIATHLON / AQUATHLON

DAI 4 AI 16 ANNI

2 giorni di nuoto e 2 giorni di atletica.

AQUAFITNESS

* Attività e marchi registrati.
Vietata ogni riproduzione.



FASCIA	ORARIO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
A	07:00 - 07:50	DREN UP * V.A.		AQUA POWER * V.B.		METABOLIC SWIM V.A.	
B	08:30 - 09:20	DREN UP * V.A.		AQUA POWER * V.B.		METABOLIC SWIM V.A.	
C	09:00 - 09:50		AQUA TONE V.B.		TOTAL WORKOUT V.B.		AQUA SYSTEM V.B.
D	09:30 - 10:20	DREN UP * V.A.		AQUA CIRCUIT V.B.		AQUA POWER * V.A.	
E	10:30 - 11:20	POSTURALE V.B.		AQUA DOLCE V.A.		POSTURALE V.B.	
F	14:00 - 14:50	AQUA TONE V.B.		FUNCTIONAL SPLASH * V.A.		AQUA CIRCUIT V.B.	
G	14:00 - 14:50		HYDRO SPINNING V.B.		HYDRO SPINNING V.B.		
H	19:00 - 19:50	AQUA POWER * V.B.		TOTAL WORKOUT V.B.		AQUA SYSTEM V.B.	
I	19:00 - 19:50		FUNCTIONAL SPLASH * V.B.		AQUA CIRCUIT V.B.		
L	20:00 - 20:50	AQUA POWER * V.B.		TOTAL WORKOUT V.B.		AQUA SYSTEM V.B.	
M	20:00 - 20:50		AQUA POWER * V.B.		FUNCTIONAL SPLASH * V.B.		

V.A. = VASCA ALTA

V.B. = VASCA BASSA



ACQUA FITNESS – NON ISCRITTI

Prenotazione *ONLINE*. Iscrizione una tantum: € 10
Registrazione obbligatoria (max 5 persone per corso)
Lezione singola su prenotazione: € 15,00

QUOTE E ISCRIZIONI



MODALITÀ DI PAGAMENTO

Iscrizione singola € 35

Nucleo familiare 2 persone € 60

CORSO DI NUOTO

FREQUENZA BISETTIMANALE

Mensile € 80 * - Trimestrale € 210 ***

SCONTO FAMIGLIA

Con pagamento:

- **Mensile**
Il 1° paga € 80 il 2° paga € 75
- **Trimestrale**
Il 1° paga € 210 il 2° paga € 200

FREE SCHOOL (BAMBINI 4-10 ANNI)

SPECIAL PRICE € 60 MENSILE

Sabato mattina 11:30 - 12:20

AQUAFITNESS

2 GIORNI A SETTIMANA

Mensile € 80 *

Trimestrale € 210 ***

3 GIORNI A SETTIMANA

Mensile € 100 *

Trimestrale € 240 ***

SCONTO FAMIGLIA

Con pagamento:

- **Mensile**
Il 1° paga € 100
il 2° paga € 90
- **Trimestrale**
Il 1° paga € 240
il 2° paga € 220

* NO RECUPERI

*** MAX 6 RECUPERI

TRIATHLON / AQUATHLON

Mensile € 100 *
Trimestrale € 240

NUOTO ADATTATO

4 persone x gruppo
Mensile € 140 *

NUOTO LIBERO

10 ingressi € 90
20 ingressi € 160
Scad. fine anno natatorio