

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>A</b>	12:50-13:30 INTERVAL TRAINING	12:50-13:30 ACQUA CONTROL		12:50-13:30 ACQUA AEROBIC	12:50-13:30 ACQUA CONTROL	12:50-13:30 ACQUA GYM TONIC
	13:30-14:10 ACQUA GYM LIGHT	13:30-14:10 ACQUA CONTROL		13:30-14:10 ACQUA AEROBIC	13:30-14:10 ACQUA CONTROL	
<b>B</b>			19:00-19:40 ACQUA TONIC KOMBAT*			
	19:40-20:20 ACQUA TONIC	19:40		19:40-20:20 ACQUA TONIC KOMBAT*	19:40	
		20:20			20:20	

### WATER INTERVAL TRAINING (MASSIMILIANO)

E' uno dei metodi migliori per perdere peso. L'organismo umano cerca di lavorare al risparmio adattandosi alla routine ma usando il metodo intervallato spezziamo l'adattamento dei meccanismi fisiologici dell'organismo all'esercizio fisico. i.t. garantisce soprattutto a livello metabolico un'importante variabilità, costringendo i muscoli a prendere i maggiori benefici sia dall'utilizzo dei grassi sia da quello dei carboidrati, lavorando alternativamente in modo aerobico e anaerobico lattacido. E' un'attività acquatica ad alto impatto, richiede un buon controllo dei segmenti corporei, una buona acquaticità e "spirito giusto". Il lavoro intervallato risulta completo e risponde a tutti gli obiettivi di una corretta lezione di fitness. L'alternanza dell'intensità del lavoro in acqua consente alle allieve di acquistare una maggiore consapevolezza del gesto motorio acquatico e di avere più padronanza del proprio corpo.

### ACQUA GYM TONIC (ELISABETTA C.)

Attività specifica, mirata alla tonificazione degli arti superiori, inferiori, degli addominali, glutei e muscoli del tronco. L'utilizzo di particolari attrezzi (manubri, tubi, cavigliere ecc) diversifica la lezione e aumenta il carico di lavoro. Come nell'acqua gym basic gli esercizi vengono proposti in modo libero e senza sequenze coreografiche ma il ritmo e il carico dell'esercizio è maggiore.

Allora gambe in acqua e "pedalare"!!!!

### ACQUA GYM LIGHT (MASSIMILIANO)

E' un'attività in acqua molto varia e non ripetitiva...immaginate una lezione di aerobica in acqua (alta) ovviamente con un po' di musica per dare il ritmo....e' un'attività alla portata di tutti , in quanto si adatta molto al livello di ciascun partecipante. Bisogna saper nuotare? La risposta e' no! Anche se e' consigliato sempre fare qualche corso di nuoto per migliorare la propria capacità di adattarsi agli equilibri acquatici, rendendo in seguito più produttiva la lezione di acquagym. lo sport aiuta la linea. Questa e' una regola base ed e' anche il motivo per cui tutte le diete dovrebbero essere associate a un po' di sano movimento. La ginnastica in acqua aiuta la perdita di peso, tonifica e accelera il metabolismo, il massaggio dell'acqua e' forse quello più efficace per contrastare la "buccia d'arancia" in quanto permette di riattivare la circolazione linfatica e drenare i liquidi in eccesso, muoversi in acqua migliora la mobilità articolare e non sovraccarica schiena e articolazioni.

### ACQUA AEROBIC (MAILA)

E' un'attività che prevede l'attuazione di movimenti ginnici legati coreograficamente l'uno all'altro ed eseguiti a tempo di musica. Il termine "aerobica" non identifica il tipo di lavoro svolto da un punto di vista energetico in acqua, ma è semplicemente un riferimento alla più tradizionale attività da palestra che prevede spostamenti coreografici, effettuando movimenti ginnici o danzanti. La musica è l'elemento trainante e dominante di questa tipologia di lezione in cui si propongono esercizi e passi collegati in sequenza e si ricerca la continuità di movimento per incrementare la capacità aerobica degli allievi.

### ACQUA-CONTROL (ELISABETTA B.)

Tradizionalmente ispirato alla disciplina del pilates trasferisce in acqua "alta" alcuni dei suoi principi fondamentali che coniugati con l'acquagym tradizionale danno vita ad un'attività che mette al suo centro l'armonia e il benessere psico-fisico. Il sistema si fonda sull'unione di Movimento, Controllo e Respirazione , unendo queste tre importanti sezioni della locomozione si può giungere a migliorare tonicità, sensibilità e percezione di se stessi. Particolare attenzione alla postura, al corretto allineamento della colonna vertebrale e alla tenuta del corsetto addominale il tutto coniugato al movimento, nella continua ricerca della precisione del gesto e della fluidità in acqua, in alternanza di esercizi di equilibrio e disequilibrio. I movimenti devono scorrere, perché i gesti fluidi integrano l'energia mentale, fisica e spirituale. E' necessaria una buona dose di concentrazione. Il metodo prevede un'alternanza di lavoro tra l'esecuzione di uno o più esercizi di "contrology" con altri esercizi, ad esempio quelli classici dell'acquagym, che servono a completare in maniera armonica le esigenze globali dell'allenamento, basate sulle capacità degli allievi.

**Benefici...**ci rende consapevoli del nostro corpo, rafforza e tonifica la muscolatura, migliora la postura, la flessibilità, l'equilibrio, la prontezza di riflessi, il consumo calorico e la microcircolazione linfatica.

Senti l'acqua, lasciati andare e sentiti **SIRENA!!!!**

### **TESSERA LUNCHCARD:**

**USUFRUBILE N TUTTI GLI  
ORARI DELLA FASCA "A"**

€ 70.00

### **TESSERA DINNERCARD:**

**USUFRUBILE N TUTTI GLI  
ORARI DELLA FASCA "B"**

€ 70.00

**ACQUALBERA  
USUFRUBILE N TUTTI I  
TURNI ORARI € 80.00**

### **10 INGRESSI VALIDI 2 MESI**

### ACQUA TONIC KOMBAT (LISA)

L'idea parte per programmare ciclicamente un'attività che con frequenza costante nell'arco di un mese porta le allieve ad costruire un'allenamento completo. Il programma propone settimanalmente delle attività che hanno un tema comune come ad esempio tubi o kombat. Oltre a queste verranno inserite lezioni che comportano una totale immersione in acqua senza l'uso della cintura galleggiante, la data di queste particolari lezioni verrà comunque comunicata giorni prima per evitare disagi per le allieve che non prediligono lavorare senza supporto di attrezzature. Buon lavoro e buon divertimento....

## AQUAGYM STORY

La ginnastica in acqua, oggi è una realtà nel mondo; tutti ne conoscono l'esistenza, ma come veramente sia nata e perché, pochi lo sanno. L'acqua come terapia, era di moda fin dai tempi degli antichi Greci come degli antichi Romani, degli Assiri Babilonesi come degli Egiziani, etc. Ma il movimento ginnico in acqua e' della nostra epoca, anche perché deriva dall'esperienza di diversi esercizi atletici e come messaggio di salute. E' stata l'attrice **Eleonora Vallone**, che dopo un gravissimo incidente, nel 1984, ha trovato in acqua la soluzione ai suoi problemi, sia fisici che psicologici, inventando una serie di esercizi (oltre 2000) che ha brevettato col nome di **GymNuoto** (in Italia) e **GymSwim** (all'Estero). In seguito, la stessa pioniera, ha formato la prima Scuola per diventare Insegnanti di questa disciplina acquatica, formando i primi ISTRUTTORI di Ginnastica in acqua, acquagym con sede a Roma. Ecco allora l'**Aquagym** o l'**Aquaerobic**. Oggi, all' inizio del 2010, dopo poco più di ben 20 anni di attività e sperimentazioni e confronti, la ginnastica in acqua è in crescente successo in tutto il mondo, proprio perché l'impatto viene addolcito o cancellato dall'acqua (varia dalla sua profondità e composizione). Adatto soprattutto al pubblico femminile, che lo pratica quotidianamente d'inverno e d'estate. In Italia, da statistica oggi, la ginnastica in acqua e' il primo sport praticato dalle donne. L'acqua si modella sul nostro corpo e siamo noi a provocare l'intensità di quello che vogliamo ottenere, senza avere controindicazioni, come negli altri sports. Il massaggio dell'acqua svolge un'azione benefica sui tessuti adiposi e aiuta a combattere la cellulite, la muscolatura si assottiglia e più elastica e tutta la figura ne trae giovamento, a livello fisico ed estetico. Coinvolge continuamente addominali e muscoli solitamente poco sollecitati. Tonifica e rimodella tutto il corpo senza gravare su chi pratica l'attività, infatti l'acqua alleggerisce il peso corporeo e attutisce la sensazione di fatica. Favorisce la circolazione. La pressione sulle articolazioni è nulla e di conseguenza il rischio di incorrere in traumi è minimo. La colonna vertebrale non è soggetta a contraccolpi. Si fa fatica ma senza sudare, rinvigorisce cuore e polmoni. Da sensazione di benessere migliora l'umore attraverso la condivisione di una lezione dinamica insieme ad altre persone. Non dimentichiamo che non occorre essere campioni di nuoto ma basta avere una buona predisposizione all'acqua.

Ci sono oramai moltissime scuole, da ogni parte del mondo, con diverse denominazioni di ginnastica in acqua, noi proponiamo un'insieme di discipline collegate e settimanalmente distribuite in modo da garantire un'allenamento completo e divertente. Controlla sulla bacheca all'ingresso dove troverai la distribuzione delle varie attività:

**AquaGym light, Aquaerobic, Acqua control Water Interval Training, Aqua gym tonic.**

ANIMA



Mikki

Publicacqua

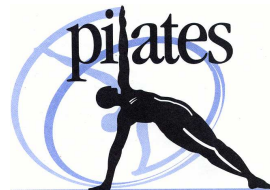
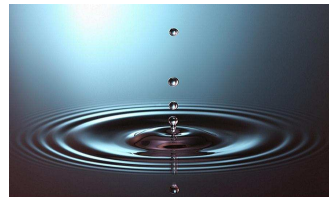
## WATERPILATES

### COS'È IL METODO PILATES

IL METODO PILATES È UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO STRUTTURALE CAPACE DI MIGLIORARE SENSIBILMENTE LA PRESTAZIONE FISICA NON SOLO NELLO SPORT MA ANCHE NELLA VITA QUOTIDIANA. UN LAVORO CHE PRENDE SPUNTO DA VARIE DISCIPLINE, ISPIRANDOSI ALLE FILOSOFIE ORIENTALI ED OCCIDENTALI, UTILIZZA TECNICHE DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE CHE PERMETTONO DI ESEGUIRE GLI ESERCIZI SENZA SFORZO APPARENTE DEL SISTEMA MUSCOLARE, DANDO VITA A QUALCOSA DI VERAMENTE UNICO. UNA PRATICA ACCURATA E COMPLESSA CHE SI FOCALIZZA SULLA CONNESSIONE CORPO-MENTE.

### OBBIETTIVI

IL METODO PILATES CI PERMETTE DI CONOSCERE IL NOSTRO CORPO E UTILIZZARLO IN MANIERA CORRETTA, PER OTTENERNE IL MASSIMO BENEFICIO: MIGLIORE POSTURA, FORMA PIU' EQUILIBRATA, ARTICOLAZIONI PIU' ELASTICHE E MUSCOLATURA TONICA, IN PARTICOLARE LA FASCIA ADDOMINALE. GLI ESERCIZI DEL METODO PILATES CONDUCONO LA MENTE A COOPERARE CON IL CORPO, ALLA RICERCA DEL CONTROLLO, DELLA PRECISIONE E DELLA FLUIDITA' DEI MOVIMENTI, MIGLIORANDO COORDINAZIONE, FLESSIBILITA' ED EQUILIBRIO. I PRINCIPI DEL METODO PILATES POSSONO ESSERE ESTESI A TUTTE LE DISCIPLINE FISICHE, DALLA CORSA AL TENNIS, ALLA DANZA, AL NUOTO, ECC; SOPRATTUTTO CI POSSONO AIUTARE AD AFFRONTARE LE NECESSITA' FUNZIONALI DELLA VITA QUOTIDIANA CHE SPESSO CI COSTRINGONO AD ASSUMERE POSTURE CHE CI AFFATICANO E CI SOVRACCARICANO DI TENSIONI, RENDENDO DIFFICILI E FATICOSI ANCHE I PICCOLI GESTI DI OGNI GIORNO.



### PRATICA

IL PILATES MATWORK È IL PROGRAMMA DI BASE DEL PILATES, IDEATO PER ESSERE ESEGUITO SUL TAPPETINO (MAT). GLI ESERCIZI PROPOSTI SEGUONO UN RITMO LENTO, CONTROLLATO E GRADUALE; DA QUELLI PIU' SEMPLICI A QUELLI PIU' COMPLESSI PER OTTENERE IN MODO EQUILIBRATO, UNA FORMA PSICOFISICA PERFETTA. SI CONSIGLIA UNA PRATICA BISETTIMANALE.

## WATERPILATES

### CORSO DI PILATES MATWORK

SCIOLGI LE TUE TENSIONI CON IL PILATES! TI AIUTERA' A CONQUISTARE UN CORPO TONICO ED ELASTICO, ALLEGGERENDO E RILASSANDO CORPO E MENTE.

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
	13:15	
19:15		19:15

TESSERA 10 INGRESSI € 60.00 VALIDA 2 MESI

**ISTRUTTORE CON CERTIFICAZIONE FEDERALE "FIF"**



# RARJ NANTES FLORENTJA

Brochure informativa prezzi e orari dei corsi di

## "AQUAGYM"

Orario Segreteria  
lun-mar-mer-gio-ven  
9:00-12:30 15:30-19:00

## RARJ NANTES FLORENTJA

PISCINA COMUNALE DI PONTASSIEVE  
VIA DI ROSANO - 50065 PONTASSIEVE (FI)  
TEL. 055.8314595 - FAX 055.8315004

Email: [pontassieve@rarinantesflorentia.it](mailto:pontassieve@rarinantesflorentia.it)  
WWW.RARINANTESFLORENTIA.IT



BANCA CR FIRENZE

