

SUMMERCARD

USUFRUIBILE IN TUTTI I TURNI E ORARI € 70.00
10 INGRESSI

VALIDITA' DA LUNEDI' 11/06 A SABATO 08/09
INTERUZIONE DELL'ATTIVITA' DA LUN 13/08 A
SABATO 18/08 COMPRESI.

ACQUA GAG

(MARTINA)

Divertirsi a ritmo di musica tonificando e modellando gambe, addominali e glutei. Il GAG è una recente tecnica di fitness appositamente studiata per modellare e rinforzare i muscoli delle tre zone critiche del corpo femminile. Abbinare questo tipo di allenamento al movimento in acqua apporta una ginnastica completa, poiché oltre alla forza muscolare si fruttano le capacità tonificanti e drenanti dell'acqua. L'acqua GAG può quindi essere un valido "alleato" per migliorare la vostra forma fisica. Cosa c'è di più divertente che allenarsi a ritmo di musica!!

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 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'usa 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....

TUTTATTIVA

(CLAUDIA)

Movimento e divertimento accompagnati da spostamenti, potenziamento anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi ...



BOXE WATER GYM

(MARTINA B.)

Spesso si pensa che la boxe possa essere esercitata solo in palestra ma perché non abbinare i movimenti e le spinte di questo sport alla ginnastica in acqua? Con questa lezione ci si propone di rafforzare e tonificare soprattutto la muscolatura di addome, spalle, braccia e gambe...il tutto accompagnato da musica dance in un'atmosfera che oltre ai muscoli migliori anche l'umore!



ACQUA DANY

(DANIELA)

Divertiamoci in acqua a ritmo di musica latina, popolare, commerciale e tanto di più
Non ti annoierai ...

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"!!!!

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO |
|------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 13.30-14.15 MAILA | 12.45-13.30 CLAUDIA | 13.30-14.15 MAILA | 12.45-13.30 MAILA | 13.30-14.15 CLAUDIA | 12.45-13.30 A GIRARE * |
| 18:45-19:30 DANIELA | 18:00-18:45 MARTINA B. | 18:00-18:45 DANIELA | 18:00-18:45 MARTINA B. | 18:45-19:30 MARTINA B. | |

* SABATO 16/06 ELISABETTA C. - SABATO 23/06 RANIERI L. - SABATO 30/06 TADDEI M. - SABATO 07/07 BARBIERI M.

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 è 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, ecc.

ANIMA



Makki



Publiacqua



BANCA
CR FIRENZE



toscana
energia



Brochure informativa prezzi e orari dei corsi di "AQUAGYM" ESTATE 2012



**RARI NANTES
FLORENTIA**

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

Email: pontassieve@rarinantesflorentia.it

WWW.RARINANTESFLORENTIA.IT

WATERPILATES GIUGNO 2012



CORSO DI PILATES

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

| LUNEDÌ | MERCOLEDÌ |
|--------|-----------|
| 13:00 | 13:00 |

TESSERA 6 INGRESSI € 50.00
VALIDA DAL 04/06 AL 27/06

**ISTRUTTORE CON
CERTIFICAZIONE FEDERALE "FIF"**

Orario Segreteria Esterna

VALIDO DA MARTEDÌ 12 GIUGNO 2012

Martedì-Mercoledì-Giovedì-Venerdì

10:30-13.00

15.00-17:30